

# STYRKETRÄNING



Saltviks kommun

## För föräldrar hemma med barn

Med kroppen som redskap tränar vi på kroppens grundläggande rörelser och styrka. Du lär dig träna utifrån din egen nivå och bygger dig starkare och rörligare.

**Målgrupp:** Föräldralediga i Saltvik (mammor och pappor)

**Plats:** Ödkarby skolas idrottssal

**Tidsperiod:** februari—april

**Träningsstillfällen:** 13 pass, tisdagar med start den: 2/2 och stopp den: 27/4

**Klockslag:** 12.00-13.00

**Anmälan:** Till fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller mejl [johan.pavals@saltvik.ax](mailto:johan.pavals@saltvik.ax) men det går även bra att komma oanmäld.

**Kostnad:** Träningen är avgiftsfri

**Träningspassens syfte** är att erbjuda föräldralediga i kommunen allmän styrke-, konditions- och rörlighetsträning i grupp. Passen leds av kommunens fritidsledare Johan Påvals och hålls i Ödkarby skolas idrottssal.

Har du frågor/funderingar kring denna träning, kontakta fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller [johan.pavals@saltvik.ax](mailto:johan.pavals@saltvik.ax)

# STYRKETRÄNING



Saltviks kommun

## För föräldrar hemma med barn

Med kroppen som redskap tränar vi på kroppens grundläggande rörelser och styrka. Du lär dig träna utifrån din egen nivå och bygger dig starkare och rörligare.

**Målgrupp:** Föräldralediga i Saltvik (mammor och pappor)

**Plats:** Ödkarby skolas idrottssal

**Tidsperiod:** februari—april

**Träningsstillfällen:** 13 pass, tisdagar med start den: start den: 2/2 och stopp den: 27/4

**Klockslag:** 12.00-13.00

**Anmälan:** Till fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller mejl [johan.pavals@saltvik.ax](mailto:johan.pavals@saltvik.ax) men det går även bra att komma oanmäld.

**Kostnad:** Träningen är avgiftsfri

**Träningspassens syfte** är att erbjuda föräldralediga i kommunen allmän styrke-, konditions- och rörlighetsträning i grupp. Passen leds av kommunens fritidsledare Johan Påvals och hålls i Ödkarby skolas idrottssal.

Har du frågor/funderingar kring denna träning, kontakta fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller [johan.pavals@saltvik.ax](mailto:johan.pavals@saltvik.ax)