

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



Rörelseglädje

Att röra på sig är bra för kroppen även om man har en del kroppsskador som kan kännas som ett hinder! Vi erbjuder dig att lära känna din kropp på ett balanserat sätt. Under ledning av en sjukgymnast går vi genom kroppen och lär oss hur vi kan utveckla vår rörlighet, styrka och balans med mera.



*Allt sker sittande på en stol!
En blandning av föreläsning och övningar*

Slöjdgatan 2

Torsdagar | kl 12-13
Start 14 augusti

Varannan vecka (udda veckor) tom 20 november.
Totalt åtta träffar på Medborgarskolan i Umeå, Slöjdgatan 2

Anmälan på plats