



Rörelse & Glädje för dig som är 65+

Välkommen till en aktiv och inspirerande höst för dig som är 65+

Vi fortsätter med rörelseglädje och gemenskap under hösten 2026. Här får du chansen att prova på olika former av träning och aktiviteter helt kostnadsfritt! Allt för att investering i både hälsa och trivsel. Vårt mål är att du ska ha möjlighet att prova något nytt och att hitta en aktivitet som känns enkel, rolig och meningsfull! Utöver rörelse erbjuder vi också en stunds samvaro med kaffe och samtal i en avslappnad miljö. Ett utmärkt tillfälle att träffa både nya och gamla bekanta från Värmdö. Start 7 september och avslut 17 december.

Vi ser fram emot att välkomna dig till en höst fylld av energi, rörelseglädje och goda möten!

Måndagar	Tisdagar	Onsdagar	Torsdagar
Rörlighet & balans kl. 13.45–14.15	Vattengympa snäll kl.14.00–14.45	Stationsträning kl. 14.45–15.30	Vattenrörelse kl.14.15–15.00
Vattenrörelse kl. 14.40–15.10			

Vattengympa Snäll

Vi rör oss i vattnet till härlig musik och i olika tempon. Det är skonsamt för kroppen och ett fantastiskt sätt att stärka både styrka och rörlighet.

Stationsträning

Du jobbar i din egen takt på olika stationer och ger hela kroppen en genomgång. Det är både effektivt och roligt,

och du anpassar passen helt efter dina egna förutsättningar. Tidsintervall 40 sek utförandet 15 vila.

Rörlighet & Balansträning

Vi stärker balansen och ökar rörligheten genom träning med och utan redskap, till energigivande musik. Ett perfekt sätt att hålla kroppen smidig och stark!

Vattenrörelse

Vi rör oss till musik med enkla steg som tränar balans, rörlighet och koordination. Ett glatt och tryggt pass för kropp och sinne – i din egen takt.

Bokningsinformation

- Alla aktiviteter bokas via badets hemsida eller telefon.
- Vi anpassar alla pass efter dina önskemål, och du behöver bara tänka på att ta med ombyte eller bekväma kläder som du kan röra dig fritt i.

Boka på

Gustavsbergsbadet.se eller ring tel. 08- 570 470 50
Efter passet finns möjlighet att göra aktiviteter på egen hand.