



MÅNADSBREV

INNEHÅLL FEBRUARI

Sida 1

TACK KROPPEN FÖR ATT DU KAN

Sida 2

INSPIRATION FÖR ETT AKTIVT LIV
möt Susanna

Sida 3

AKTUELLT PÅ CENTRUMHUSET
Passchema
Teknikkväll 13/2
Seniordag 20/2

Sida 4

KOMMANDE ARRANGEMANG
Yogadagar i Bäcknäs



” Att ta hand om
din kropp är den
bästa gåva du
kan ge dig själv”

TACK KROPPEN FÖR ATT DU KAN

Oj vad mycket snö jag har skottat under januari. Då har det känts toppen att vet att jag tränat under resten av året så jag orkar med det utan att få ont.

Jag älskar höjder och har också fått förmånen att skotta tak både hemma och i vår fjällstuga. Jag fick vara som barn på nytt och hoppa ner i snödrivorna från taket. Det är lycka det!

Kom ihåg att den tid du lägger på att träna och hålla igång din kropp nu möjliggör ett aktivt och innehållsrikt liv för dig för lång tid framöver

/Anne

INSPIRATION TILL ETT AKTIVT LIV

MÖT SUSANNA OCH TA DEL AV HENNES TRÄNINGRESA

Låt mig presentera en av mina kunder – Susanna – som tränat på seniorpassen sedan i april 2022.

Susanna har varit väldigt flitig och är i stort sett varje vecka på både funktionell träning och mindfulness. Susanna har alltid varit aktiv och promenerade mycket innan hon började hos Rörelsedriv. Bara rena promenader fick hon dock mer ont i höfterna av medan hon under året med träning hos mig tycker att hon faktiskt blivit bättre i höfterna. Det som är bra med Rörelsedrivs träning är att det är enkelt och effektivt med tydliga instruktioner säger Susanna som också gillar att man får veta vad man ska göra och varför och hur.

Jag har artros i ett knä och en ond höft så jag måste träna för att må bra säger Susanna. Och träningen hos Rörelsedriv är så rolig och jag märker stor förbättring på min rörlighet och balans. Att vi tränar korta intervaller av konditionsträning tycker jag också är bra säger Susanna. Då orkar man ta i och kan höja sin puls ordentligt.

Målsättningen med Rörelsedrivs träning är att skapa förutsättningar till ett aktivt liv utanför träningsalen och det är Susanna ett levande exempel på. För två år sen köpte hon moderna, ”smala”, längdskidor och gav sig ut för att åka – det var jättevigtigt och rätt svårt. Förra året blev det ingen skidåkning men när hon i år plockade fram skidorna gick det jättemycket bättre att åka. Balansen var så mycket bättre och hon säger att hon vågar böja på benen i nerförsbackarna. Att få åka skidor igen är superkul – jag kan till och med åka så jag får upp pulsen säger Susanna.

Den här historien gör mig varm i hjärtat och är ett bevis på hur du genom att träna din balans, rörlighet, kondition och styrka kan börja nya, återgå till gamla och bibehålla roliga aktiviteter i livet

Vill du veta mer om varför man ska träna som Senior? Klicka på bilden så länkas du till instagraminlägget där du får veta mer. Inne på inlägget så får du bara klicka på pilarna på bilden för att läsa vidare på nästa sida.



AKTUELLT PÅ CENTRUMHUSET



PASSSCHEMA PÅ CENTRUMHUSET I ROBERTSFORS

SCHEMA

Måndag:

14.00-14.45 SENIOR FUNKTIONELL TRÄNING

18.30-19.15 PULS OCH CORE

19.20-19.50 MINDFULYOGA

Onsdag

14.00-14.45 SENIOR MINDFUL YOGA

16.15-17.00 PULS OCH CORE

19.15-20.00 PULS OCH RÖRLIGHET

Läs mer om de
olika passen

HÄR



TEKNIKKVÄLL 13 FEBRUARI / SENIORDAG 20 FEBRUARI

Du som tränar kvällstid på Centrumhuset får en chans att utveckla din teknik och få möjlighet att hitta bra alternativa rörelser som passar dig oavsett träningsbakgrund. Du som är Senior och tränar dagtid får chansen att testa din balans, styrka och kondis med enkla övningar. Arrangemangen är gratis för dig som är medlem och du får även ta med en vän gratis. Kontakta mig för att boka in din vän och boka in dig själv via schemat.

TEKNIKKVÄLL
Måndag den 13 februari
Centrumhuset - Robertsfors

En chans att
utveckla din teknik och
hitta lämpliga alternativ

ICA Supermarket Robertsfors
Bjuder på snacks i pausen

18.15-18.45 TEKNIKGENOMGÅNG,
Påfyllning av energi.
19.00-19.45 Puls och Core,
19.50-20.20 Mindfulyoga

www.rorelsedriv.se

SENIORDAG
Måndag den 20 februari
Centrumhuset - Robertsfors

ICA Supermarket Robertsfors
Bjuder på fika i pausen

12.30-13.30 Föreläsning och tester
13.30-14.00 fika
14.00-14.30 Funktionell träning
14.45-15.15 Mindfulyoga

www.rorelsedriv.se

Klicka på bilderna för att komma till instagraminläggen där du kan läsa mer



KOMMANDE ARRANGEMANG

YOGADAG OCH YOGAHELG I BÄCKNÄS



I augusti 2022 arrangerade Rörelsedriv en yogahelg i torpet vid vägens ände i den pittoreska lilla byn Bäcknäs i Robertsfors kommun. Helgen blev otroligt uppskattad och de som deltog åkte därifrån med flera fina samtal i bagaget liksom känslan som uppstår när man låter sig själv komma ner i varv. Nu ges möjlighet att uppleva detta igen, endera genom en dag i juni eller en helg i augusti.

Det unika med yogaeventen i Bäcknäs är det avskalade och närheten till naturen. Dagarna är fyllda av yoga, meditation, fina möten, ekologisk och vegetarisk mat, coachande samtal i grupp samt skogens hälsoeffekter i teori och praktik. Det finns även möjlighet till vedeldad bastu och bad i Dalkarlsån.

Hållbarhet och ekologiskt tänkande genomsyrar dagarna som är utformade för att ge sånt litet ekologiskt fotavtryck på vår jord som möjligt.

Datumen är lördag 3:e juni för yogadagen och helgen 18-19 augusti för yogahelgen.

Vill du vara säker på att få en plats kan du kontakta mig så meddelar jag dig när det går att anmäla sig.



Tack för den här gången

Kom ihåg att följa Rörelsedriv på sociala medier för att inte missa några tips, bra övningar eller annan träningsinspiration. / Anne

www.rorelsedriv.se

info@rorelsedriv.se tel: 090-44004

