

## Visste du att?

Genom att gå i 30 minuter om dagen ökar du både ditt psykiska och fysiska välbefinnande. Du orkar mer och känner dig piggare. Din kropp blir starkare men även din motivation samt hjärnans kapacitet påverkas positivt.

## Det finns något för alla

Långpromenad: Vi går i långsam och snabb takt i ca 1.5 timme

Balanspromenad: Vi värmer upp med en promenad och gör sedan övningar som stärker din balans.

Kortpromenad: En kortare promenad på ca 40 minuter.

Styrkepromenad: Vi värmer upp med en promenad och gör sedan olika styrkeövningar för att stärka de stora muskelgrupperna.

Herrpromenad: Herrar träffas och promenerar tillsammans.

Vi följer FHM:s rekommendationer och promenerar på säkert avstånd med begränsat antal personer.



# Promenera tillsammans!

Aktivitetsprogram för dig som är senior i EÅV

Start den 8 mars 2021  
Med reservation för ändringar.

### Team Förebyggande Utvecklingsenheten

Årstavägen 112  
120 58 Årsta  
Telefon 08-508 14 149  
[www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)

# Promenadprogram

Vill du promenera gemensamt med andra? För anmälan eller mer information ring

Seniorträffarna: **08-508 14 149.**

## Årstapaviljongen, Årstav. 112:

Måndagar

kl. 10.00 Långpromenad ( snabb och långsam takt)

kl. 13.00 Balanspromenad

Torsdagar

kl. 10.00 Kortpromenad

kl. 13.00 Styrkepromenad

## Rågsved, Rågsvedstorget 3:

Torsdag

kl.10.00 Balanspromenad

## Tussmötet, Tussmötevägen 175:

Onsdag

kl.10.00 Kortpromenad

## Bandhagen, Bandhagsplan 9

Fredag kl. 13.00 Långpromenad (Medeltakt)

## Blåsutparken, Blåsutvägen 15

Fredag kl. 13.00 Styrkepromenad



## Gullmars, Bildhuggarvägen 3:

Onsdag

kl.13.00 Kortpromenad

## Dalstugan, Harpsundsvägen 85:

Måndag

kl. 10.00 Långpromenad (snabb och långsam takt)

kl. 13.00 Herrpromenad

Onsdag

kl.10.00 Balanspromenad

kl. 13.00 Styrkepromenad

## Hagsätra, Olshammarsgatan 23:

Fredag

kl.13.00 Balanspromenad

## Örby, Aspöparken:

Fredag

kl. 13.00 Balanspromenad

## Östberga, Stamparken:

Måndag

kl. 13.00 Balanspromenad

Fredag

kl.10.00 Styrkepromenad

