

# Välkommen till vår balansträning för seniorer

Du som för det mesta klarar dig utan gånghjälpmedel  
men ibland känner osäkerhet vid t ex promenader  
utomhus.

**Kom och träna kostnadsfritt**

## **STÅENDE BALANS I GRUPP**

med Hörby kommuns sjukgymnast/fysioterapeut. Ingen  
föranmälan behövs.

**Onsdagar med start 28/11**

**Hösten 2018 28/11 - 19/12**

**Våren 2019 16/1 – 12/6**

- Kl 10:30-11.00 i Friskis och Svettis lokaler på Hörby Sportcenter.

För mer info kontakta oss på: 0415 – 37 83 79