

Medlemsinfo



**Vecko
brev**
V.40 2022

Knäkontroll - program tillgängligt på hemsidan

Knäkontroll är ett förebyggande träningsprogram för idrottare, men kan användas av alla som behöver stärka sina knän.

Du hittar programmet på vår hemsida under nyheter
<https://www.friskisvettis.se/taby/nyheter/knakontroll>



Energibesparingsarbete

Vi har ett pågående arbete med att bespara energi i våra anläggningar. Följ vårt arbete på hemsidan under nyheter.



Tema – Yinyoga 16 & 23 okt kl.15.30

Låt Carina L inspirera dig i Yinyogan några söndagar framöver. Här ligger fokus på att andas medvetet, vara närvarande och observera det som sker för still kropp och sinne.

Yinyogan är en motvikt till mer fysiskt krävande yogaformer och här stannar vi lite längre i positionerna för att komma djupare in på bindväv, muskelkedjor, ligament och leder. Vi skapar jämvikt och balanserar spänningar i kroppen. Det ger en god kontakt med vårt eget lugn och ro-system. **Välkommen!**



Vi ses på träningsgolvet!