

Digital **PT**pepp-grupp



Vill du också springa för Invidzonen och få en tränings-t-shirt?

Du kan välja vilket lopp du vill långt eller kort, det är valfritt. Allt du behöver göra är att skicka ett mail till kontakt@invidzonen.se med din adress och vilket lopp du vill göra.

Om du vill och har möjlighet får du gärna skicka lite bilder till oss som inspiration till andra, men självklart får du vara anonym.



Behöver du stöd och pepp för att komma igång med fysisk aktivitet?
Eller önskar du en PT-support för att bibehålla din träning?
Anmäl dig till PTpepp gruppen.

startar i september



Invidzonens egna PT Niina Frölid leder PT-grupper för anhöriga som vill ha lite extra push i sin träning. Vi vill att alla deltagare ska ha möjlighet till fysisk aktivitet och träning i den livssituation de än befinner sig i. Lika viktigt är att den anpassas till den egna kroppsliga förutsättningar samt att det inte spelar någon roll var i Sverige ni bor.

Vi ses digitalt på måndagar för stöd, tips och råd samt för att träna tillsammans under september–november. Vi byter erfarenheter och peppar varandra. Passa på att ge dig själv tid att träna efter egna förutsättningar och samtidigt få personligt stöd från Invidzonens PT.



Vill du veta mer eller anmäla dig kontakta oss genom kontakt@invidzonen.se.



Sommarlovsbingo

Tack alla som var med på vårt sommarlovsbingo! Det var kul att så många ville delta och skickade sina brickor till oss. Den 22 augusti hade vi utlottningen av fina priser som är skickade till vinnarna.