

Rörelsepaus i Trädgårdsföreningen

Häng med på en avslappnad promenad i lugnt tempo. Vi stannar till vid några platser för enkla rörlighetsövningar som får igång kroppen – perfekt för dig som sitter mycket eller bara vill komma ut en stund. Aktiviteten leds av legitimerad fysioterapeut. Tre tillfällen.

Inga förkunskaper krävs.

Gratis och kravlöst – bara kom som du är!

NÄR: Torsdagar
kl. 13.15-14.15
2–16 oktober 2025

VAR:
Trädgårdsföreningen
(samling innanför entrén
mot Drottningtorget/
Centralstationen)