

Utegym i Östra Strö

Träna i utegym för en sund och hälsosam livsstil

En lättillgänglig plats är vid skolan i Östra Strö

Kroppen behöver motion för att må bra. Har vi en bra grundfysik orkar vi mer, blir gladare, friskare, piggare och får en bättre tankeverksamhet. Att kunna vara ute i naturen, få frisk luft, rensa tankarna och samtidigt kunna motionera och träna är för många det bästa av världar.

Kombinera löpträning, promenad eller annan träning med styrketräning utomhus i ett utegym. En perfekt mötesplats att träffas på, starta träningen eller avsluta med utegymmet. Kanske träna på en rast. Det är viktigt att gymmet finns i närområdet.

Både ungdomar, vuxna och barn kan ha kul och träna tillsammans. Det blir en naturlig mötesplats för många.

Utegym med flera olika träningsredskap ger kroppen en allsidig träning. Alla redskap är tillverkade i miljövänlig lärk och tål att stå utomhus, år efter år. Vissa träningsredskap finns även i ett tillgänglighetsanpassat utförande.

Se bifogad offert

Med vänlig hälsning

Bo Olofsson