

## Introduktion av utegymmet i Krausparken 24 mars 2022

Vi var några stycken som fick en introduktion till det nya utegymmet i Krausparken, ledda av Tove Bengtsson Bok från Seniorhälsan.



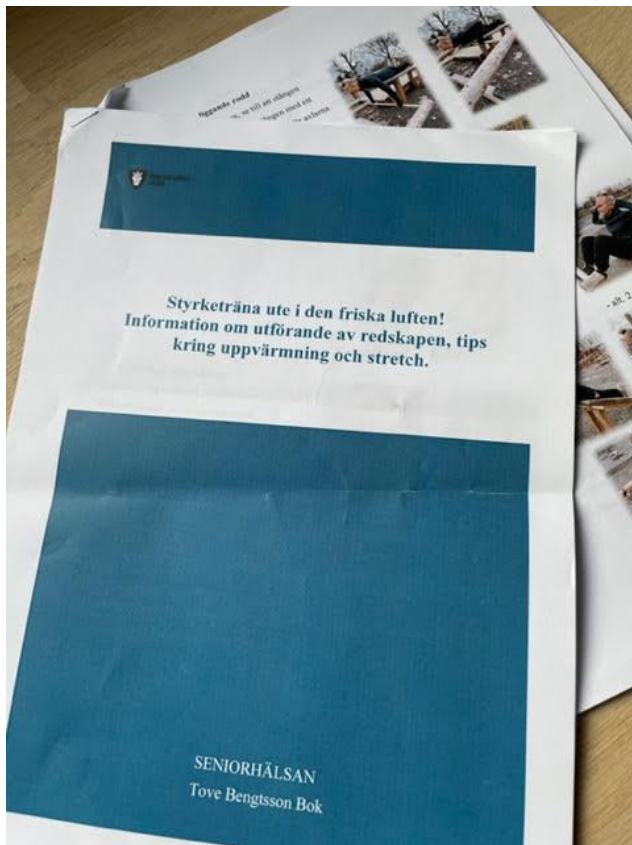
1. Vi började med lite uppvärmning



2. Sedan visade Tove olika sätt man kan använda 'maskinerna' enligt egen ork och förmåga.



3. Alla fick prova samtliga 'stationerna' medan Tove hejade på.



4. Efter lite avslutande stretching fick vi var sin broschyr så vi kan komma ihåg hur man gör.

Tove berättade att det finns flera utegym i området. Utöver ett pass till nästa vecka för vår förening (31 mars) kommer hon att hålla flera introduktioner genom Seniorhälsan.

Bilder och text Karin Becker