

***Nu erbjuder vi för första gången träning anpassad för dig som är under behandling, lider av stelhet eller försöker komma tillbaka efter behandling.***  
***Vi erbjuder även CIRKELFYS för dig som har lite mer kraft.***

Denna termin kommer ni som medlemmar erbjudas två tillfällen i veckan med träning men till priset av ett pass. Ni får alltså tillgång till sitt- och rörlighetsträning samt cirkelfys.



### **NYHET MÅNDAGAR 17:30**

#### **Digital Sitt-och rörlighetsträning 40minuter**

Passar både för dig under behandling och för dig som vill få mer rörlighet, minska stelhet, ledvärk pga. biverkningar eller för dig som vill stärka muskulaturen men behöver träna på stol.

Träningen är anpassad så att ni ska kunna göra alla övningar på stol. Fokus ligger på mycket stretch i början/slutet där vi främjar rörligheten och minskar risken för stelhet samt muskelstärkande övningar sittande.

### **TORSDAGAR 17:30**

#### **Digital Cirkelfys 45minuter**

Den digitala cirkelfysen är INDIVIDUELL träning i grupp och du kopplar enkelt upp dig via en zoomlänk i ditt hem eller var du än befinner dig i världen och du slipper ta dig i väg. Vi kommer träna hela kroppen med din egna kroppsvikt och gummiband. 12 övningar/2varv. 45sek/30sek vila

I en trygg hemmamiljö kan du träna och skapa energi och glädje tillsammans med mig. Vi avslutar med en härlig dans för att få en sista boost med glädje och energi i kroppen.

#### **Vem är jag som ska leda dessa klasser?**

Mitt namn är Kristin Pallman och är en levnadsglad 41-årig östgöte med tidigt stadie av Spridd Bröstcancer.

Jag har närmre 20års erfarenhet som gruppträningsinstruktör på bland annat World Class i olika gruppträningsformer men slutade instruera när jag insjuknade i bröstcancer 2017. Jag har sedan 2021 lett Cirkelfys digitalt med träningsglada cancersystrar. Genom min cancererfarenhet skapar jag pass som är anpassade för er som är opererade och/eller har lymfödem och ni får möjligheten träna med andra i samma situation.

Tydliga instruktioner om hur du laddar ner appen samt hur du loggar in kommer innan start när du anmält dig.

***Så tveka inte, investera i dig själv och anmäl dig! Varmt välkommen till en energifylld höst tillsammans med mig!!***

Varma hälsningar  
Kristin Pallman  
Instruktör