



# TRÄNING OCH RELAX

Det är bra för både kropp och själ  
att röra på sig – dessutom är det roligt!



**KOM OCH TRÄNA** på allaktivitetshuset Loket med motionscyklar, hantlar och gummiband. Enkla övningar som alla kan utföra.

**TESTA VIBMAX** – en vibrationsplatta som ger skonsam styrketräning. Den är lämplig för de flesta.



#### EFFEKTER

- förbättrad muskelkoordination
- förbättrad blodcirkulation
- utnyttja musklernas kapacitet bättre
- motverkar benskörhet

## FÅ EN STUNDS avkoppling i massagefåtöljen



Välkommen till **Träning och Relax** som har skapats genom bidrag för anhörigstöd från socialdepartementet. Lokalen finns på allaktivitetshuset Loket vilket är en generations- och kulturöverbryggande mötesplats.

**Kontakta oss!**  
Socialförvaltningen  
**0471-24 94 88**  
**0471-24 94 89**  
Bjurbäcksgatan 46  
361 32 Emmaboda



**Emmaboda**  
**kommun**

[www.emmaboda.se](http://www.emmaboda.se)

Foto: Kristina Wirén