

Friskvårdsklubbens styrelse

Ordförande, Daniel Kalabakov
daniel.kalabakov@friskvardsklubben.se

Vice ordförande, Per Helgeson
per.helgeson@friskvardsklubben.se

Kassör, Urban Norberg
urban.norberg@friskvardsklubben.se

Sekreterare, Mikael Fredriksson
mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se

Ledamot, Henrik Våglin
henrik.vaglin@friskvardsklubben.se

Ledamot, Magnus Thorén
magnus.thoren@friskvardsklubben.se

Ledamot, Johan Broo
johan.broo@friskvardsklubben.se



FRISKVÅRDSKLUBBEN

Fysiken Gym



www.friskvardsklubben.se

info@friskvardsklubben.se

Besöksadress:
Aktivitetshus Nordost
Sekelhuset Kortedala
Kvartsekelsgatan 13
415 09 Göteborg

Organisationsnummer:
802440-7077
Plusgiro:
471241-0

Postadress:
Friskvårdsklubben
Kvartsekelsgatan 13
415 09 Göteborg

Vad är Fysiken Gym?

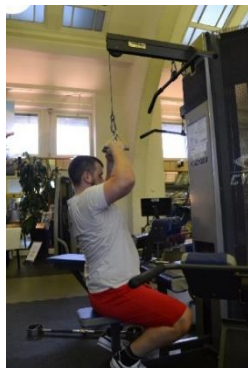
Vem vänder vi oss till?

Vad kostar det?

Vad är Fysiken Gym?

Fysiken Gym är friskvårdsträning som drivs i regi av Friskvårdsklubben, på Fysikens trivsamma anläggning vid Kaserntorget i Göteborg. Hållplats Domkyrkan, ta Kungsgatan 200 meter mot Järntorget.

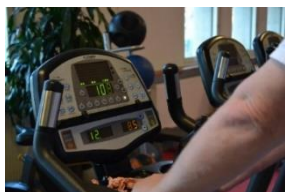
På Fysiken Gym har vi träning 4 ggr i veckan: måndag, tisdag, torsdag och fredag klockan 13:30-15:00. Samling i entrén 13:00-13:30. Alla deltagare får ett individanpassat träningsprogram med instruktion av erfarna handledare.



Vi har även två gympapass i veckan, måndag och torsdag klockan 14:00-15:00 på Fysiken Gym. Då har vi en ledare på plats som håller i passet, och där vi tillsammans utför rörelser för kroppen.

Vem vänder vi oss till?

Vi vänder oss till dig som har eller har haft någon form av psykisk funktionsvariation, eller psykisk ohälsa.



Boendestöd, boenden, psykosmottagningar och aktivitetshus för brukare samt sjukvården, är några viktiga samarbetspartners som kan hjälpa dig att komma igång med

träningen på Fysiken Gym.

Är du intresserad av träning på gym eller vill testa ett gympapass, så kan du tillsammans med ditt boendestöd, sjukgymnast eller liknande, ta kontakt med Friskvårdsklubben angående träning med oss på Fysiken enligt adresserna nedan.

Vad kostar det?

Är du intresserad av att träna med Friskvårdsklubben på Fysiken Gym, så får du börja med ett studiebesök då du får information om hur det går till, och vilken utrustning som behövs.



Efter besöket kan du prova på en månad utan kostnad. När månaden har gått, och om du vill fortsätta din träning på Fysiken Gym, får du bli medlem i Friskvårdsklubben.

Årsavgiften för medlemskap är endast 100 kr. Då kan du träna ytterligare en månad på Fysiken Gym, samt delta på övriga aktiviteter som finns på Friskvårdsklubbens ordinarie schema.

Efter dessa två månader får du ett förmånligt erbjudande om **fortsatt träning på Fysiken Gym för endast 140 kr/månad.** Då kan du träna alla vardagar 06:00-15:30.

Givetvis får du fortsätta att träna med Friskvårdsklubben när vi har ledare på plats enligt ovan.

Välkommen med frågor eller intresseanmälan till oss:

Per H. 0790 - 27 60 51,
Telefontid tisdagar och torsdagar klockan 10.00 – 12.00
per.helgeson@friskvardsklubben.se

Mikael F. 0790 - 27 60 53,
Telefontid onsdagar och fredagar klockan 10.00 – 12.00
mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se