

Aktivitetssmeny Friskvårdsklippet

Tomelilla

Rehabhuset Tomelilla AB	0417 – 150 01	www.rehabhuset.com
Styrketräning (1)		
Träningsinstruktion i grupp (1)		bokas via Rehabhuset
Individuell träningsinstruktion (4)		bokas via Rehabhuset
Feldenkraiss (20) 5 tillfälle		Anmälan till Rehabhuset
Avspänning (16) 5 tillfälle		Anmälan till Rehabhuset
Pilates (2)	0708 – 949 646 Gärna sms	Gunilla Malmqvist
Tomelilla Gymnastik klubb	0417 – 51 14 74	Sandra Wåhlin
Styrkegympa (1)	0709 – 54 13 95	www.klubben.se/tgk
Medelgympa (1)		
Box (1)		
Friskis & Sveltis	0417 – 139 30	www.friskisochsvettis.se
Basjympa (1)		
Medeljympa (1)		
Box (1)		
Aerobic (1)		
Gång/stavgång (1) t o m 27 oktober		
Dans Fuego (1)		
Skivstång/intervall (1)		
Yoga (1)		
Dans Fuego (1)		
Intervall (1)		
Viktväktarna (32)	070 – 256 22 58	Rita Pettersson www.viktvaktarna.se
Tai Chi skolan	040 – 23 24 18	Tommy Nielsen
Nybörjare (16) 5 tillfälle	070 – 790 48 55	www.taichiskolan.com
Övriga (16) 5 tillfälle		
Självförsvar (16) 5 tillfälle		
Massage 30 min (5)	0706 – 57 48 07 0768 - 55 06 01 073 – 574 73 84 0704 – 57 52 10 0417 – 301 35 0735 – 08 71 89 0733 – 52 54 01	Marie Andersson Tiana Buhre Cecilia Derwinger Annelie Gunnarsson Linda Leufstedt Kajsa Svensson Anneli Wittlock
Fotvård (8)	0417 - 312 19 0708 – 84 36 07	Sofia Knutsson, Fothälsan Knutsson Ingrid Nilsson Ingrids Fotvård
Spinning (1)	Boka plats via sms 0735 – 08 71 89 Regler ang bokning finns på hemsidan	Kajsa Svensson Go och Gla www.goochgla.se

Zumba (2)

Petra Mattisson
[www.idrottonline.se/
tomelilla/youngac-
gymnastik](http://www.idrottonline.se/tomelilla/youngac-gymnastik)

Brösarp/Andrarum

GF Spänst Brösarp

Medelgympa (1)

Intensivgympa (1)

Styrketräning med hantlar (1)

0414 – 730 03

0414 – 733 80

Kerstin Nilsson

www.gfspanst-brosarp.se

Fotvård (8)

0733 – 70 11 96

Ulrikas Fotvård

Andrarums IF

Löp/orienteringsträning (1)

Lätt stavgång (1)

0414 – 722 89

Erik Tenland

www.andrarumsif.se

Ystad

Ystad Rehab Center

Styrketräning (1)

0411 – 791 40

www.ystadrehab.se

Friskis & Sveltis

Bas (1)

Medel (1)

Core (1)

Puls medel (1)

Intensiv (1)

Box (1)

Skivstång (1)

Bräda/medel (1)

Danspass (1)

Aerobic (1)

Medel (1) **Löderup**

Styrketräning (1)

Dans Fuego (1)

Dans afro (1)

Intervall flex (1)

Spinning (2)

0411 – 188 44

www.friskissveltis.se

Simrishamn

Friskis & Svettis

0414 – 130 30

www.friskissvettis.se

Individuell träningsinstruktion (4)
Styrketräning (1)
Puls/Bas (1)
Puls Medel (1)
Bas (1)
Medel (1)
Styrke/Medel (1)
Skivstång/styrka (1)
Skivstång/spinning (1)
Spinning (1)
Dans Fuego (1)

Helsunt

0414 – 143 55

www.helsunt.se

Ingen förbokning av passen, platserna släpps 30 min i förväg. Minst 3 deltagare för att passa bli av

Individuell träningsinstruktion (4)
Styrketräning (1)
Body Jam (1)
Pilates (1)
Aerobic/Step (1)
Gymboll (1)
Spinning (1)
Body Pump (1)
Power yoga (1)
Core (1)

Genomgång av teknik,
bara vid förfrågan

Massage 30 min (5)

0766 - 51 84 19

Premyslaw Rozanski
Helsunt

0414 – 41 27 70

Marie Åberg
Korsavadshallen

Friskhuset

Individuell träningsinstruktion (5)
Styrketräning (1)

0414 – 101 90
obligatorisk

www.friskhuset.info

Korsavadshallen

Simning (1)

0414 – 41 27 70

Viktväktarna (32)

070 – 256 22 58

Rita Pettersson
www.viktvaektarna.se

Fotvård (8)

073 – 070 64 14

Saras Fotvård
Sara Pedersen
Sjukhuset Simrishamn

Sjöbo

GK Stjärnan

Lättgympa (1)

Medelgympa (1)

Styrkegympa (1)

Vattengympa (1)

0416 – 177 27

www.gkstjarnan.se