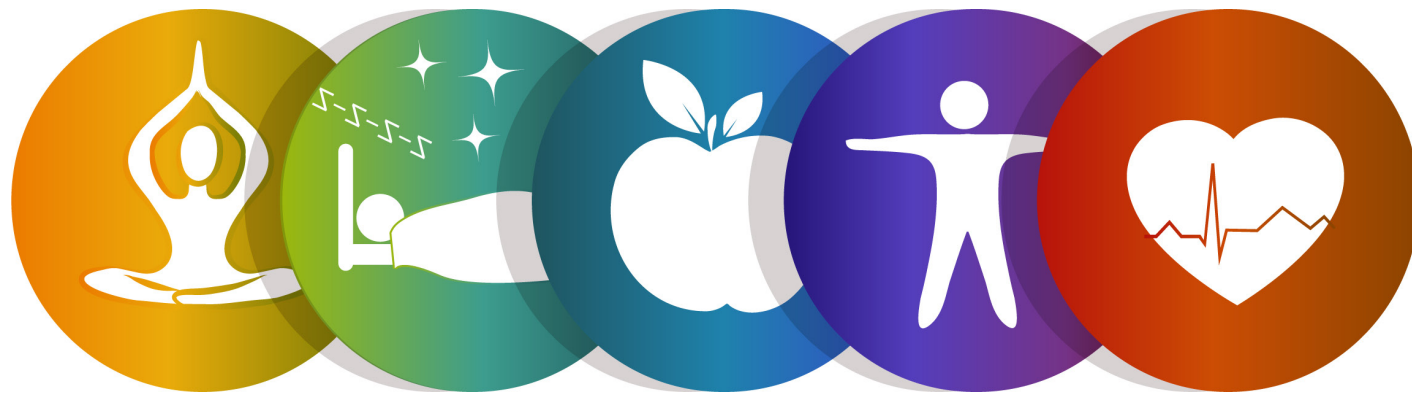


HÄLSOVECKAN



3-9 MARS 2018

LÖRDAG 3 MARS

Yoga med Martin Petersson, Viktoriaskolans gymnastiksal 10.00-11.00.
Anmäl dig med namn, telefonnummer och epost till petersson@mrpostman.se
*Klassisk mjuk Hathayoga som passar nybörjare så väl som erfarna.
Välgörande för kropp och sinne. Medtag yogamatta/liggunderlag,
vattenflaska och en varmare tröja eller filt till avslappningen på slutet.*

MÅNDAG 5 mars

Bowling- Öppet hus på Bowlinghallen i Borgholm kl. 16.00-19.00
Margita Westring från IFK Borgholm Bowling finns med som instruktör
med tips och råd för de som vill. Ingen anmälan. Obs! Endast öppet
för kommunanställda!

Puls och Träning

Prova på träning
19.00 25 min puls styrka med Marie
19.30 25 min step med Marie
Begränsat antal platser, anmäl dig till Marie via sms på 073-034 35 89.
Mini antal 5st och max 18st. Först till kvarn.

TISDAG 6 mars

Frukost i Löttorp 6.30-9.30 i Hemtjänstlokalen Åkerbohemmet
Anmäl dig till anna.svard@borgholm.se senast 2 mars

Calles Hälsocenter Prova på mellan kl.06-22. Calle är på plats från
och till under dagen. Vid frågor går det bra att ringa 070-119 42 79.

Gympa utan hopp med Johanna från Högby IF.
Lilla hallen i Löttorp 18.30-19.30. Ingen föränmälan.

ONSDAG 7 mars

Yoga med Nathalie på Calles Hälsocenter 18.00-19.30.
Maxantal 13 stycken.
Anmäl dig till Nathalie på 076-849 70 50
eller via calles-lottorp.se/halsocenter/

TORSDAG 8 mars

Frukost på Strand Hotell i Borgholm 6.30-10.00
Anmäl dig till lina.hallin@borgholm.se senast 2 mars

BADHUSET I BORGHOLM

Vattengympa måndag och fredag 10.00-10.50
Vattenfys måndag och torsdag 19.00-19.50
I samband med vattenpassen ingår motionssim
innan eller efter i mån av plats

Cirkelfys på gymmet tisdag 19.00-20.00
Cirkelfys på gymmet söndag 09.00-10.00

Begränsat antal platser till passen i gymmet,
anmäl dig till badhuset på 0485 - 56 07 71.
Samtliga ovanstående aktiviteter är kostnadsfria!

UNDER HELA VECKAN (5-9 mars)

Anjas Massage, Borgholm
100 kr rabatt på valfri massagebehandling
Anja Erlandsson 070-220 64 48 eller a@anjasmassage.se

Ann Bjerking, rosenterapeut

Rosenmetoden 1 h behandling 450 kr (ord. Pris 550 kr)
Prova på behandling ca 30 min, 200 kr
073-656 86 60, rosen137@hotmail.com
Rosenmetoden är en mjuk behandlingsform som ger musklerna
möjlighet att slappna av på djupet. Läs mer om rosenmetoden
på Kroppsterapeuterapeuternas yrkesförbund.

Aquafloating Borgholm

80 kr rabatt på valfri behandling
Massage, Floating, Infraröd, Värmebehandling, Detox, Fotbad
Boka på aquafloating@gmail.com eller 0485-58 18 48

Emelies Massage och Fotvård Rönnerum

100 kr rabatt på valfri behandling
Emelie 070-260 99 85 eller info@emeliesmassage.se

Föra Massage

En timmes massagebehandling 350 kr (ord.450 kr)
Boka hos Karin Johansson karin-67@outlook.com eller 076-11 20 979

Massörerna Öland Borgholm

100 kr rabatt på massage Bengt Erlandsson 0722-46 56 56,
Mikael Lindblom 0733-24 96 03

Andullationsmassage

hos Evas kroppkakor, Salomonstorp
Prova på Andullationsmassge 45 min för 100 kr.
Boka hos 070- 271 20 32.

OBS! Inte för gravida eller de med pacemaker eller ledprotes!
Andullationsterapi innebär att du ligger på en massagemadrass som
med vibrerande massage och infraröd värme ökar blodcirkulationen,
lossar inre spänningar och stelhet och på detta sätt minskar smärta.
Läs mer på <https://www.hhpsverige.se/>

Hälsoveckan är till för anställda och vikarier på minst 40% inom
Borgholms kommun, BEAB samt Ölands Kommunalförbund.

**OBS! Ta med ditt Trikumokort för visa att du är
anställd hos någon av ovanstående arbetsgivare.**

Hälsoveckan är till för anställda och vikarier på minst 40 % inom
Borgholms kommun, BEAB samt Ölands Kommunalförbund.