

**ER DU UNGDOM/VOKSEN?
MELLOM 15 OG 35?**

**VELKOMMEN TIL
INSPIRERENDE
TRENING PÅ TURBO!**

mandag // 16.00 – 20.00
tirsdag // 16.00 – 19.00
onsdag // 16.00 – 19.00
torsdag // 16.00 – 20.00

tlf. // 55 32 05 10
epost // post@bfsnett.no
www.bfsnett.no/TurboTreningscenter

**HAR DU EN FYSISK
FUNKSJONSHEMMING?**

**TURBO TILBYR TRENING FOR
EN BEDRE HVERDAG!**

**TRENINGSSENTER FOR
UNGDOM/UNGE VOKSNE
MED FUNKSJONSHEMMING**



Turbo Treningscenter
Solheimsgaten 9
5058 Bergen



www.grafisk-form.no // foto: thor brødreskilt/Turbo



TURBO TRENINGSSENTER

er et samarbeid med Idrettsservice i Bergen kommune for å tilby ungdom og unge voksne med fysiske funksjonshemninger mellom 15 og 35 år et skreddersydd treningstilbud. Vi har det nyeste innen spesielt tilrettelagt treningsutstyr, blant annet tredemølle med heis, MOTOMed og en tøff klatrevegg.

Våre fysioterapeuter legger opp et treningsprogram tilpasset ditt funksjonsnivå. I vårt treningsstudio vil det til enhver tid være en erfaren fysioterapeut tilstede som veileder og hjelper deg under treningen. Turbo Treningscenter ønsker også å være et sosialt møtested, og det er derfor mulighet til å ta seg en matbit eller bare slå av en prat på vårt trivelige kjøkken.

Sammen med oss kan du bli sterkere, få en lettere og mer smertefri hverdag og kanskje møte nye venner.

Velkommen til inspirerende treningsøkter på Turbo Treningscenter!

" -TRENING GIR MEG EN SMERTEFRI HVERDAG" - MANN (28)

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på helsen din og det anbefales minst 30 minutter med aktivitet hver dag for å forebygge livsstilssykdommer. Men viktigst av alt er det at fysisk aktivitet er gøy og gir deg masse energi! Sammen med andre fysisk funksjonshemmede kan du sprengre grenser, oppleve fellesskap og nå nye mål.

