

Få färdiga träningsprogram och övningar i Jämtgubbens digitala gym

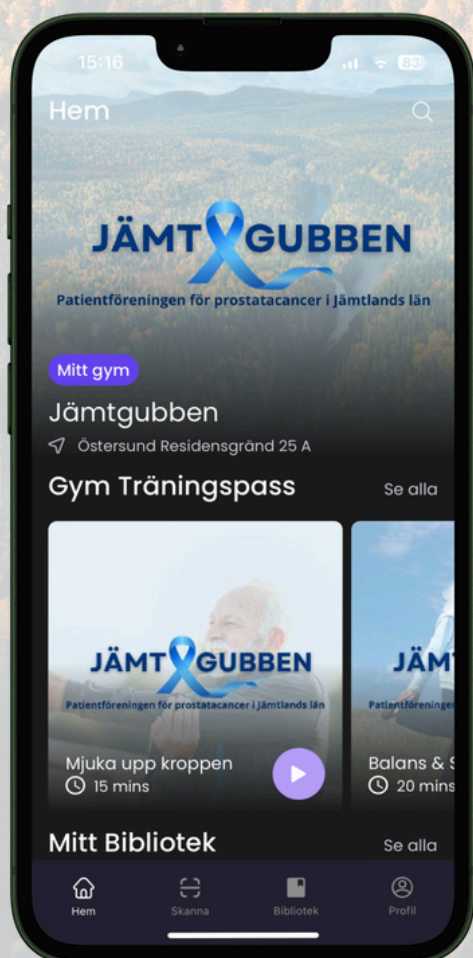
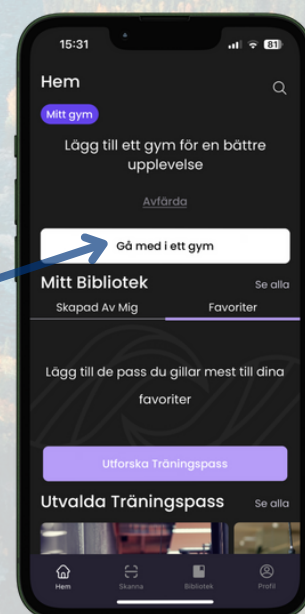


1. **Ladda ner Nabuz app** genom att skanna QR-koden eller söka på Nabuz i AppStore eller Google PlayStore

2. **Skapa ett gratiskonto** med din mejl och valfritt lösenord

3. **Lägg till Jämtgubbens gym** genom att söka på "Jämtgubben"

4. **Träna** med Jämtgubbens bibliotek av färdiga träningspass, inspireras av nya övningar eller sätt ihop ditt egna program och dela med vänner



En aktiv vardag är en bättre vardag – vi gör träning enkelt och tillgängligt för alla oavsett förutsättningar och nivå.

Frågor om Nabuz? Kontakta info@nabuzsystems.com

Jämtgubbens digitala gym

Träning till alla, för en bättre vardag och ökad livskvalitet.

Vi vet hur viktigt det är att känna sig stark och självständig i sin vardag, även när livet ställer stora utmaningar. Därför vill vi erbjuda färdiga träningspass som är lättillgängliga, inspirerande och anpassade efter olika förutsättningar. Vårt mål är att stötta dig i att hitta rörelseglädje och att träning ska vara en naturlig del av livet.

Genom att göra träning tillgänglig och enkel att följa, hoppas vi kunna stärka hälsa och livskvalitet för våra medlemmar.

Vad är Nabuz?

Nabuz är plattformen bakom Jämtgubbens Digitala Gym och erbjuder digitalt stöd i form av färdiga träningspass, tydliga instruktioner och inspirerande övningar. Nabuz ger dig verktygen för att skapa trygghet i träningen, oavsett om du tränar på gym, hemma eller utomhus.

Med Nabuz får du tillgång till:

Färdiga träningspass: Anpassade pass som är lätta att följa, oavsett erfarenhet eller fysisk nivå.

Instruktioner för olika behov: Stöd för att komma igång och känna dig trygg i din träning.

Inspiration för alla: Möjligheten att upptäcka nya sätt att röra på dig och inspireras tillsammans med andra i föreningen.

Gör träning till en del av din vardag – och låt Jämtgubbens Digitala Gym stötta dig på vägen!