

Sprek senior/ Sterk og stødig

Sprek senior

Fallforebyggende treningsgruppe for deg som er 60 år eller eldre.

Vi trener primært styrke og balanse i tillegg til noe pulsøking.

Tilbudet er for deg som ikke deltar jevnlig på andre treningsgrupper, ikke benytter ganghjelpemidler og klarer å komme deg opp/ned fra gulvet på egenhånd.

Tidspunkt: kl. 09:00-10:00.

Sterk og stødig

Ønsker du å bli sterkere og stødigere? Opplever du at det ikke er like lett å gå ute som tidligere? Greier du mindre i dag enn for ett år siden? Gruppe for deg over 65 år med begynnende funksjonssvikt/ustøhet. Du må kunne gå inne uten ganghjelpemiddel. Vi trener styrke og balanse stående og gående med rolig tempo. Tidspunkt: kl. 10:15-11:15.



Torsdager 07.sept.- 07.des. Gamle skolen, Kirkebygda

350 kr./semester faktureres. Ingen trening i uke 40. Gruppene er ledet av fysioterapeut og frisklivskoordinator.



Påmelding til servicetorget tlf. 64 99 20 00. Spørsmål om tilbudet? Kontakt fysioterapeut Benedikte M. Sandberg (mob. 90818532) eller fysioterapeut Unni B. Grøholt (mob. 45237345).