



Tynset
kommune

Treningsgruppe for seniorer

«Sterk og stødig» er et gruppetreningstilbud for hjemmeboende eldre i alderen 65+. Hovedfokuset er balanse og styrke i beina. Du trenger ikke ha erfaring med trening fra tidligere, men må kunne gå innendørs uten hjelpemiddel. Øvelsene utføres i stående, sittende og gående. Treningsgruppen er x 1 per uke og varer 1 time. Du må selv komme deg til treningen.

På grunn av koronarestriksjoner er det begrensninger på deltagelse. Det vil derfor være forhåndspåmelding. Det er derfor ikke mulig å delta uten forhåndspåmelding. Påmelding gjøres til telefon: 45 87 82 85.

Som et ledd i et prøveprosjekt vil tilbudet i en oppstartsfase være gratis. Betaling vil bli varslet på forhånd. Treningen ledes av fysioterapeut.

Sted: Smea, Kulturhuset

Tid: Torsdager kl 13.45- 14.45



Velkommen til gruppetrening☺

Hilsen

Fysioterapeut Berit Nordstad