

SENIORTRÄNING

för pensionärer



Saltviks kommun

Med kroppen som redskap tränar vi på kroppens grundläggande rörelser och styrka. Vi börjar träna utifrån din egen nivå och bygger dig starkare och rörligare tillsammans.

Målgrupp: pensionärer i Saltvik (damer och herrar)

Plats: Ödkarby skolas idrottssal

Tidsperiod: 7 tillfällen under perioden september-december.

Datum för de 7 träningstillfällena: 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12 (fredagar).

Klockslag: 12.30-13.30

Anmälan: till fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller mejl johan.pavals@saltvik.ax men det går även bra att komma oanmäld.

Kostnad: Träningen och skjuts via hemvården är avgiftsfri

Träningspassens syfte är att erbjuda pensionärer allmän styrke-, konditions- och rörlighetsträning i grupp. Passen leds av kommunens fritidsledare Johan Påvals och hålls i Ödkarby skolas idrottssal. Övningarna kommer exempelvis att bedrivas genom så kallad cirkelträning.

Om man behöver hjälp med att ordna skjuts till och från Ödkarby skola kan man kontakta hemvården på tel.nr. 431640 För mer info om träningen kontakta fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729

SENIORTRÄNING

för pensionärer



Saltviks kommun

Med kroppen som redskap tränar vi på kroppens grundläggande rörelser och styrka. Vi börjar träna utifrån din egen nivå och bygger dig starkare och rörligare tillsammans.

Målgrupp: pensionärer i Saltvik (damer och herrar)

Plats: Ödkarby skolas idrottssal

Tidsperiod: 7 tillfällen under perioden september-december.

Datum för de 7 träningstillfällena: 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12 (fredagar).

Klockslag: 12.30-13.30

Anmälan: till fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729 eller mejl johan.pavals@saltvik.ax men det går även bra att komma oanmäld.

Kostnad: Träningen och skjuts via hemvården är avgiftsfri

Träningspassens syfte är att erbjuda pensionärer allmän styrke-, konditions- och rörlighetsträning i grupp. Passen leds av kommunens fritidsledare Johan Påvals och hålls i Ödkarby skolas idrottssal. Övningarna kommer exempelvis att bedrivas genom så kallad cirkelträning.

Om man behöver hjälp med att ordna skjuts till och från Ödkarby skola kan man kontakta hemvården på tel.nr. 431640 För mer info om träningen kontakta fritidsledare Johan på tel.nr.: 0457 - 53 00 729