

## Powerträning senior – ledarledd gruppträning

Vill du bli starkare i muskler, leder och skelett, minska risken för demens, må och sova bättre och få bättre rörlighet och balans? Friidrottsklubben Bålsta IK startar nu med stöd av Svenska Friidrottsförbundet satsning Idrott för äldre ledarledd gruppträning för dig som är över 60 år. Kom själv och få nya kompisar eller ta med en kompis! Vi startar måndag vecka 35 och tränar sedan 8 - 10 veckor.

### Deltagarna får:

- Hjälpa att komma igång med varierande och rolig gruppträning
- Bättre hälsa, fysiskt och socialt – stärkande för hela kroppen
- Extrapass för hemmaträning
- Motivation att träna
- Föredrag
- Lär känna nya människor, gemenskap, gruppsammanhållning
- Möjlighet att prova på friidrottsgrenar och eventuellt tävla och ta personbästa och veteranklubbrekord

**Hur:** Ledarledd gruppträning med hantlar, käppar, medicinbollar, bänkar mm men du får även prova att stöta kula, kasta spjut och annan friidrott. Övningarna anpassas till din nivå, t ex kan man välja att hoppa eller inte hoppa, springa eller gå. Passen innehåller allmänstyrka och kondition och målet är att vi ska skratta och trivas när vi ses. Du kan göra ett självskattningstest före och efter träningsperioden med enkla tester för att mäta rörlighet, balans, kondition och styrka.

**Vem:** För dig som är 60 år eller äldre. Inga förkunskaper krävs och vi anpassar efter bästa förmåga så att även du med protes, yrsel, artros, smärta eller andra begränsningar kan vara med.

**När:** Måndagar kl. 18.30. Vi avslutar senast kl 20.00.

**Var:** Utomhus på Gröna Dalens IP, friidrottsarenan

**Medtag:** Kom ombytt i kläder du kan röra dig i, ta på en bra sko och ta med en vattenflaska.

**Kostnad:** Gratis tack vare projektstöd.

**Corona?** Vi tränar utomhus med avstånd till varandra. Tvål och handfat finns samt handsprit.

**Anmälan:** [powertraning@balstaik.se](mailto:powertraning@balstaik.se)

**Mer info:** [www.balstaik.se/traningsgrupper/powertraning/](http://www.balstaik.se/traningsgrupper/powertraning/)

Anna Widell 0730-326260 eller Kristina Glantz Nilsson 0705-671709

