

Seniorträning på Åkeshovs sim- och idrottshall

På gruppträningsprogrammet erbjuder vi stavgång senior och multi ute (cirkelträning). I kursform erbjuder vi morgonklubb senior.

Du är välkommen att testa på en gång utan kostnad, kontakta friskvårdssamordnare Josephine Berge om du vill testa på kostnadsfritt eller om du har några frågor. Du når Josephine på josephine.berge@stockholm.se eller tel 076 129 37 93

Tisdagar kl 09:00:

Stavgång senior. Skonsam och effektiv konditionsträning utomhus. Vi stannar till och utför styrke- och rörlighetsövningar ett par gånger under promenaden. Ta med egna stavar eller låna hos oss.

Onsdagar kl 17:30 och torsdagar kl 10:30:

Multi ute. Du tränar funktionell styrka, kondition, stabilitet och spänst. Passet utförs som stationsträning eller i helgrupp.

Onsdagar kl 09:00 (kurs på 6 tillfällen, kursen pågår nu och en ny omgång startar vecka 45):

Morgonklubb senior. Vi tränar styrka, balans, kondition och rörlighet samt gymträning. Kursen passar dig som vill komma igång och hålla igång med hjälp av en instruktör. Vi avslutar med stretch, avspänning och ett trevligt socialt avslut.

För mer info se motionera.stockholm

Varmt välkommen!

