



TRÄNA MED SENIORKLUBBEN 2023

Seniorklubben är för dig som känner att annan träning är för tuff. Här får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga.

Vi erbjuder passet Stol och styrka

Träningen är lustfylld och allsidig och lätt att anpassa efter din egen förmåga. Övningarna görs till musik och vi tränar stående och sittande. Under passet tränar vi rörlighet, styrka och balans.

Stolen använder du om du vill i de stående övningarna, som balansstöd och för att kunna ta ut rörelserna mer kraftfullt. I sittande använder vi stolen och gummiband som redskap under styrkeövningarna. Du kan förstås också sätta dig på stolen och vila en stund.

Passen är ca 50 minuter långa. Seniorklubben är träff och träning på samma gång. Vi fikar tillsammans mellan passen, vilket ingår i träningsavgiften. Vid anmälan bestäms vilken tid som passar dig bäst.

Träningsperiod: torsdagar 12/1-11/5 kl 9.30 och 10.45

Lokal: St Persgården/Musikens hus, Kyrkoallén, Leksand

Avgift: Friskis & Svettis medlemsavgift för hela 2023: 150 kr vilket betyder att du är försäkrad i försäkringsbolaget Svedea under träningen. Därtill tillkommer träningsavgift för höstterminen på 350 kr.

Totalavgiften 500 kr betalas in på bg 474-7069 eller swishas till 123 652 42 01. Skriv ditt namn och personnummer med tio siffror (ååmmdd-xxxx) samt "Seniorklubben" i meddelandefältet.

Anmälan: till Rose-Marie 070-354 06 84 eller rosemarie.lagerqvist@gmail.com

Hoppas vi ses hälsar Seniorklubbens ledarteam!



Med gott stöd från
Konditori Siljan