

Seniorcentralens träningslokal

Seniorcentralens träningslokal finns på nedervåningen på Berget och hit är du som vill främja din hälsa genom fysisk aktivitet välkommen. Träningslokalen passar för dig som vill träna upp och stärka en nedsatt funktion, träna balans och kondition eller vara med i gruppgymnastik.

En träffpunkt!

Målsättningen med Seniorcentralen är att finnas som en träffpunkt för dig i Tranås kommun. Här samlar du på dig både praktisk och teoretisk kunskap för ökad livskvalitet och för att främja hälsan.

Träningsmöjligheter

I Seniorcentralens träningslokal finns det möjlighet att förbättra din hälsa genom fysisk träning i form av:

- Balansträning
- Konditionsträning
- Styrketräning
- Gångträning
- Rörelseträning
- Gruppgymnastik alla dagar kl. 10:00-10:30

Öppettider

Seniorcentralens träningslokal erbjuder träningsmöjligheter som passar dig, exempelvis under helgen. Om inte personal finns på plats i träningslokalen finns det larm att tillgå.

Utrustning

- Motionscyklar
- Gåband Barr
- Dragapparat
- Benpress
- Hantlar
- Gummiband
- Step-bräda
- Balanskuddar
- Viktmanschetter

Sjukgymnast

Sjukgymnast finns i träningslokalen varannan tisdag mellan kl. 13:00-14:00. Du kan få tips och hjälp med din träning. Följande dagar finns sjukgymnast på plats i träningslokalen:

- Tisdagen den 27 februari
- Tisdagen den 13 mars
- Tisdagen den 27 mars
- Tisdagen den 10 april
- Tisdagen den 24 april
- Tisdagen den 8 maj
- Tisdagen den 22 maj
- Tisdagen den 5 juni