



Seniorklubben

Mjukare träning, skönare gemenskap

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

Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet. Efter några träffar med klubben kommer du kanske känna dig mindre flåsig under promenaden, tycka det är enklare att knyta skorna och lättare att lyfta matkassen. Seniorklubben är träff och träning, på samma gång. Välkommen in i klubben!

Träningsaktiviteterna är anpassade för seniorer. De utförs i sittande, stående och gående och är lätta att delta i. Alla aktiviteterna tar ca 45 - 55 min från start till slut. Seniorklubbens aktiviteter handlar just om att träna tillsammans. Social samvaro och glada skratt är lika viktiga som själva träningen. Efter passen kan de som vill stanna kvar i lokalen, umgås och samtala över en kopp kaffe eller en frukt.

Träningen i Seniorklubben

Stol & Styrka tisdagar kl:11.00

Säker, glad och allsidig träning där övningarna görs till musik och var och en tränar vid sin stol, stående och sittande. Under en del av passet använder vi redskap för extra styrketräning. Passet tränar rörlighet, balans och styrka.

Cirkelträning torsdagar kl:11.00

Allsidig träning där övningarna görs till musik på tio olika stationer. Vid stationerna används olika redskap. Passet tränar styrka, rörlighet, balans och kondition.

Cirkelgym måndagar och onsdagar kl:11.00

Ett styrkepass där vi använder maskiner och redskap för att träna styrka, balans och rörlighet. Du får möjlighet att utmana dig själv utifrån dina förutsättningar.

Klubben erbjuder två olika träningskort; Stol & Styrka och Cirkelträning som körs på tisdagar och torsdagar kl. 11.00 i sal och Cirkelgym som körs på måndagar och onsdagar kl. 11.00 i cirkelgymmet.

Har du frågor?

Kontakta Friskis&Svettis Eskilstuna på telefon

016-200 60 70 eller maila till

linda@eskilstuna.friskissvettis.se

