



485 Björken

Styrketräning för seniorer vt 2023

Lisbeth Ekman

2023-04-
09

1

Styrketräning för seniorer vt 2023 Skuttunge bygdegård

Vi har varit ett gäng på 24 medlemmar som har träffats 9 tisdagar i Skuttunge bygdegård och tränat styrka under mycket god och trevlig stämning.

Tyvärr blev tisdagen 28 mars inställd p.g.a. snöoväder.

Styrketräning för seniorer vt 2023 Skuttunge bygdegård

Sista styrketräningen för terminen 4 april, avslutades med gemensam fika i lilla salen.

Ledare för träningen Margit Sjölin och Lisbeth Ekman.

Styrketräningen genomfördes i Friskvårdskommitténs regi via Margareta Parkstam.

Uppvärmning



Sidoförflyttning med band



Triceps övningar med band



Balansövningar, gå rakt fram fot om fot



Roddövningar



Övning för ryggmuskeln med band



Vig medlem med händerna i golvet!



Ledarna



Avslutning med gofika

