

Styrketräning

Studier visar att äldre har lika eller även bättre resultat av styrketräning som unga människor. Det gör dig starkare, friskare och rörligare. Och på bättre humör!

Vår prova-på-aktivitet med början i januari samlade en nyfiken och energisk liten grupp, som under ledning av personlig tränare fick prova på olika uppvärmningsapparater, styrkemaskiner och dragmaskiner

Gruppen får nu själva utvärdera om de vill fortsätta att styrketräna själv tillsammans med andra i gruppen, eller träna individuellt.