

SPF Kabusa på Friskis & Sveltis

19 seniorer provade ”Jympa soft stol” – med musik, rörelseglädje och träningslust.

Besök hos Friskis och Sveltis

Catrin Walfridsson berättade om verksamheten och de 55 ledarledda passen i veckan.

En riktigt pigg start – här var det inte stolen som stod för stillheten.



Under passet jobbade vi både sittande och stående. Vi tränade styrka med gummiband, utmanade balansen och rörde oss till medryckande musik.

- Information om Friskis & Sveltis verksamhet
- 55 ledarledda pass varje vecka
- Flytt till nya lokaler efter sommaren
- Prova-på-pass: "Jympa soft stol"



Målet är att starta en egen grupp med denna träning till hösten tillsammans med SPF Ystad.

Vi återkommer med mer information när upplägget är klart.

Från prova-på till egen grupp – det kallar man träningsvärk med framtidstro.

