

Kom igångkurs 65+ med Friskis&Svettis

Att ha träning som en naturlig del av vardagen förlänger livet. Det är aldrig för sent att börja.



Vill du förbättra din hälsa för en ökad livskvalité? Nu har du möjlighet att delta i ett Hälsoprojekt för seniorer där vi tillsammans tränar styrka och kondition under 8 veckor. Projektet är ett samarbete mellan Friskis och Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm.

Vi startar från grunden, du behöver inte ha träningsvana sedan tidigare. Före och efter kursen kommer du att få genomföra tester som sedan kommer att användas i en vetenskaplig rapport.

Var? Friskis&Svettis Kalmar, Borgmästaregatan 11

När? Måndagar och onsdagar kl 14:00–16:00. Kursen startar 14 mars och slutar 4 maj. Veckorna före och efter kursen genomförs individuella tester.

Hur många? Max 15 deltagare.

Vad kostar det? 450kr, betalas på Friskis vid första test-tillfället.



Jag som håller i kursen heter Max Olausson, en erfaren Friskisledare som studerar till Hälso pedagog, där kursen är en del av utbildningen.

För frågor och bokning, kontakta Max
maxolausson@hotmail.com
070 244 87 75



friskis



GIH