



Tisdagen den 18 maj kom det ca. 25 st på Gympa

Vi träffas vid Lilla scenen i Brunnsparken. Friskis och Svettis kom och hade ett litet gympapass som passar oss seniorer. De berättar om "Seniorklubben" och vad som övrigt finns för träningsmöjligheter som passar äldre människor.

Ett stort **TACK** till alla som kom och var med. Det är aldrig för sent att börja träna! Du tränar balansen och minskar därmed antalet fallolyckor. Du tränar rörlighet och klarar därmed din vardag bättre. Sist men inte minst!!! Många rapporter visar att det går att bromsa åldrandet samt att behålla ett gott minne.

