



Köpingshus  
Köping

## SPF Seniorernas Folkhälsovecka 20–24 maj 2024

Vi vill inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

## Välkommen att prova på FallFitness!

**Dag:** Tisdag den 21 maj

**Tid:** Klockan 10:00 – 11:00

**Lokal:** Judo-lokalen, Tunadalsgatan 26

**Max antal:** 15 personer – förhandsanmälan till:

Anne Andersson, sms till 076–1187575, först till kvarn...

FallFitness är i dag en pågående forskningsstudie i Södermanland. FallFitness är en träningsform som inkluderar träning av fysiska kvalitéer såsom styrka, balans och explosivitet men där även adekvat fallteknik och landning tränas. Det övergripande syftet med studien är att undersöka om den specifika träningen kan minska antalet fall och fallskador. Detta skulle i så fall kunna lindra det personliga lidandet vid fall samt även minska regionens kostnader för fallolyckor.

Jag, Anne Andersson, är i dag en FallFitness-ledare för en grupp seniorer i Eskilstuna. Vi har precis avslutat 8 veckors träning och nu efter tester ska resultaten utvärderas.

### ***Välkommen att prova på ett pass FallFitness!***

Anne Andersson - FallFitnessledare



SPF Seniorernas Folkhälsovecka