

**2025-03-03**  
**SPF Seniorerna Öst-Jämtland**  
**Träningspass i Kälarne med Eva och Gun**

**Den 3 mars stod Work out och träning på agendan för vår månadsträff. Ett tjugotal medlemmar träffades på Hotell Östjemten i Kälarne där vi intog en god lunch och hade trevliga samtal vid borden.**

Därefter förflyttade vi oss till gymnastiksalen i skolan och blev välkomnade av Gun och Eva där ett anpassat träningspass väntade oss. Sittande på stolar fick alla presentera sig genom lite bollkastning. Programmet var mycket varierat och passande för oss seniorer. Alla våra kroppsdelar fick en behövlig genomgång med diverse rörelser. Balansövning, arm och benrörelser, kicksparkar, tåhävningar mm och inte minst Plankan som vi alla klarade av. De flesta rörelserna gjorde vi sittande på stol eller stående bakom stol med lite stöd om och när det behövdes. Tack vare duktiga pedagogiska instruktörer kunde vi genomföra detta pass och vi fick också en del tips att ta med oss hem. Glädjande är att Eva och Gun nu är föreningens nya friskvårdsansvariga!



Eva, ordförande Astrid och Gun, alla nöjda efter passet.

Nästa månadsträff blir 14 april kl 12:00 med lunch på Älggårdsberget i Bispgården. Sedan besök med guidning vid Skogsskolemuseet. "Skogens prägel på vår omgivning" står det i agendan för april månad.

**Text: Eleonore Amrén**  
**Foto: Anna Lögberg**