

STYRKE OG BALANSE

TRENINGSGRUPPE

Hvem er treningsgruppen for:

For deg som er over 70 år og har nedsatt balanse, som ønsker å forebygge fall og fallskader.

Du må kunne gå inne i sal uten hjelpemidler.

Målet med treningsgruppen:

- Øke muskelstyrke og balanse
- Forebygge fall
- Bevisstgjøre viktigheten av fysisk aktivitet i hverdagen

TID: 2 x per uke

STED: Inne – saltrening

Treningen:

Vi vil ha fokus på styrketrening av bein og balansetrening. I tillegg vil vi ha noen øvelser for armer og overkropp.

Treningen krever lite utstyr og vil være funksjonell slik at du også kan trene hjemme.

Praktiske opplysninger:

Ta med gode og stødige sko, vannflaske samt en liten ryggsekk. Egenandel 400,- Faktura vil bli sendt i posten.

Instruktører:

Gruppen er ledet av fysioterapeuter fra Kongsberg kommune.

Kontakt FriskLiv på tel. 481 66 644 eller på e-post:

friskliv@kongsberg.kommune.no dersom du har spørsmål