

Håll dig igång!

Är du senior och känner att du vill få inspiration att hålla dig igång tillsammans med andra hösten 2019?

ÖSTRA
GOINGE

Vill du få inspiration att hålla dig igång genom att tillsammans med andra prova på olika träningsformer, och få tips och råd kring kost, motion och hälsa?

Under höstterminen 2019 träffas vi en till två gånger i veckan, på olika ställen i kommunen beroende på veckans aktivitet. Vår fasta tid är tisdagar kl 9.30 - 11.30. Andra tider kan förekomma. Fika ingår varje gång.

Vi varvar teori och träning vid varje tillfälle.

De olika teman vi kommer att diskutera kring är till exempel bra mat för seniorer, en bra dygnsrytm, den viktiga sömnen, hur hanterar jag stress, hur håller jag motivationen uppe med mera.

Du behöver ingen särskild utrustning, men det är bra om du har bra skor som passar för träning.

Du behöver ta med dig en vanlig kökshandduk, och vid vissa tillfällen är det bra med en träningsmatta. Det kan vara en yoga- eller pilatesmatta. Vi har några mattor att låna ut.

Vi kommer att på ett roligt sätt träna balans, styrka och kondition. Var och en deltar efter sin förmåga, och vi lägger upp programmet så att alla kan vara med!

För frågor och anmälan kontakta:

Lena Svensson 044-775 65 87,
lena.svensson@ostragoinge.se



Håll dig igång! är en satsning i Östra Göinge kommun med syfte att främja ett gott och hälsosamt åldrande.

Ta chansen att träffa nya vänner och samtidigt stärka din hälsa!

Start tisdagen den 27/8 2019. Avgift 200 kr.

Välkommen med din anmälan!

lena.svensson@ostragoinge.se | 044-775 65 87

maria.gornebrand@ostragoinge.se | 044-775 65 86

Kontakt

Har du frågor om "Håll dig igång", eller vill anmäla dig, så vänd dig till:

Lena Svensson

lena.svensson@ostragoinge.se | 044- 775 65 87

Maria Görnebrand

maria.gornebrand@ostragoinge.se | 044-775 65 86



**ÖSTRA
GÖINGE**