

Trenger du å trene balansen?

Bli med i treningsgruppe for seniorer!

Torsdager kl 11-12 på Moan klubbhus, 2 etg. Børse

- Føler deg litt ustø og ønsker å få bedre balanse?
- Synes vinterføret har blitt en utfordring?
- Greier mindre i dag enn for ett år siden?
- Ønsker å komme i bedre form og bli sterkere?
- Er du 65+?



Oppstart 21.08.2014

Klippekort 350,-

kr/10 klipp.

1 mnd gratis prøveperiode.

Tilbudet er et resultat av et samarbeidsprosjekt mellom Fysio- og ergoterapitjenesten i Skaun kommune, Aktive eldre, NTNU og HiST.

Treningen foregår i stående og gående, og har hovedvekt på styrke i beina og balansetrening.