

Treningen foregår i stående og gående, og har hovedfokus på styrketrening for bena og balansetrening.

Du må klare å gå innendørs uten hjelpemiddel. Ha på ledige klær og sko med god såle.

## For påmelding og mer informasjon:

Ring 67 50 88 00  
Bærum kommune  
Avd. Ergo-, fysioterapi og  
hjelpemidler

Pris: 348,- per semester  
Betaling via faktura  
Gratis prøvetime

Treningen ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Kontinuerlig påmelding i løpet av året, så lenge det er plass i gruppen.

**Oppstart i uke 3, vår 2024**



# TREN MED OSS

**- Det er aldri for sent å begynne!**

«Vi vil at det skal være godt å vokse opp, leve, arbeide og bli senior i Bærum.»  
Ordfører Lisbeth Hammer Krog

[www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)

# Ønsker du å bli sterk og stødig?

Er du **65+**?

Er du litt ustø og bekymret for å falle?

Går du mindre ute enn før?

Kjenner du at bena ikke er så sterke lenger?

# Bli med på trening!



## Henie Onstad Seniorcenter

Onsdager kl. 13.30

Torsdager kl. 09.30

Fredager kl. 12.30

## Kolsås Seniorcenter

Mandager kl. 11.30

## Ringhøyden Seniorcenter

Mandager kl. 09.45

Onsdager kl. 09.45

## Rykkinn Seniorcenter

Mandager kl. 10.30

Torsdager kl. 14.00

Fredager kl. 11.30

## Sandvika 60+

Mandager kl. 12.15

Onsdager kl. 10.00

## Stabekk og Jar Seniorcenter

Tirsdager kl. 10.00

Fredager kl. 10.00

## Østerås Seniorcenter

Tirsdager kl. 13.00

Onsdager kl. 11.45 + kl. 13.00

## Forskning viser at:

**1:**

Alle har effekt av trening, uansett alder

**2:**

Når du trener, holder du kroppen sterk og smidig

**3:**

Trening reduserer risikoen for å falle