

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: 300,- per semester

Faktura sendes per post

Gratis prøvetime

Ingen påmeldingsfrist, man kan starte når som helst på året, så lenge det er plass i gruppen

 Helsedirektoratet

 NTNU

Institutt for nevromedisin
Geriatrici, bevegelse, slag

 Pensjonistforbundet

www.baerum.kommune.no


BÆRUM
KOMMUNE

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

ORDFØRER LISBETH HAMMER KROG



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER



Tren med oss

- det er aldri for sent å begynne!

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!



Sterk og Stødig tilbys nå ved 4 seniorsentre. Treningen ledes av frivillige som er sertifiserte Instruktører i Sterk og Stødig-konseptet.

Henie Onstad Seniorsenter

Onsdager kl. 13.30

Fredager kl. 12.30

Ringhøyden Seniorsenter

Mandager kl.10.00

Onsdager kl. 10.00

Rykkinn Seniorsenter

Fredager kl. 9.30

Østerås Seniorsenter

Tirsdager kl. 14.30

Oppstart i uke 36

(fra og med 3. september 2018)

Forskning viser at:

Alle har effekt av trening, uansett alder

Når du trener, holder du kroppen sterk og smidig

Trening reduserer risikoen for å falle