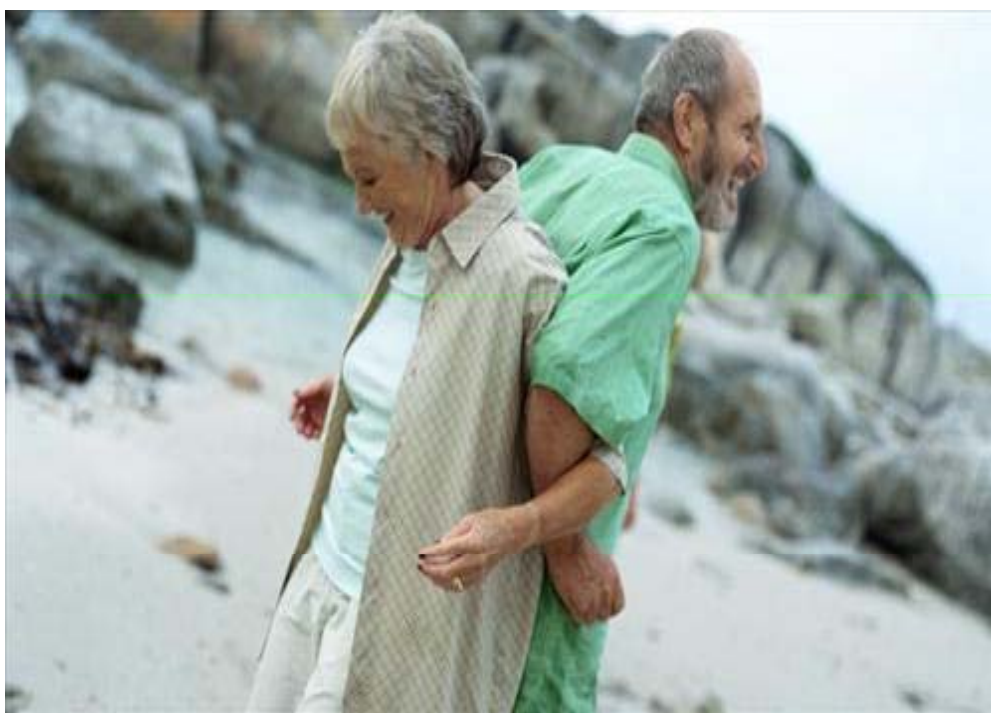




Styrke 65+

i gymsalen på tidligere byskolen



**Har du en sterk kropp ,
har du overskudd til å mestre hverdagen**

Styrketrening

Et tilbud til innbyggerne i Levanger kommune

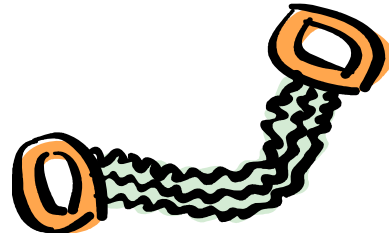
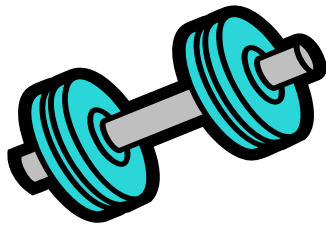
Hver mandag kl 10.00 – 11.00.

Oppstart mandag 3. januar 2011

Treningen ledes av fysioterapeut fra kommunene.

Styrketrening for hele kroppen, balanse og koordinasjon. Vi kommer til å trene på matte, i tillegg til å bruke strekk og manualer.

Enkel oppvarming og uttøyning



Hva er hensikten med tilbudet?

Dette er et **tilbud** til deg som ønsker å **oppretholde eller bedre** styrke og balanse. Kanskje kan du **forebygge** fall, og bedre funksjonsnivået ditt i forhold til utfordringene i hverdagen.

Hvem passer tilbudet til?

Hjemmeboende som er selvhjulpen. Du kan bruke ganghjelpemidler, men du må klare å gjøre øvelser på matte.

Trenger du å vedlikeholde styrke etter eks. hoftel eller kneoperasjon er dette ypperlig for deg. Har du slitasje, og skal etter hvert opereres vil dette være fin trening for å styrke muskulatur og stabilitet.

Sted:

Gymsalen lokaler i tidligere Byskolen.

Har du lyst til å melde deg på dette eller du lurer på noe kan du ta kontakt med:

Ergo- og fysioterapitjenesten tlf 74 05 25 00



Visste du at en åttiåring er like trenbar som en trettiåring!

Styrke 65+

Har du en sterk kropp, har du overskudd til å mestre hverdagens gjøremål:

- Det blir lettere å bære handleposene fra butikken.**
- Lettere å gå trappa.**
- Lettere å løfte barnebarna.**
- Lettere å komme seg opp fra gulvet.**
- Det gir deg overskudd og energi.**



Oktober 2010