



## Treningsgrupper for seniorer

- Ønsker du å komme i bedre form og bli sterkere?
- Greier du mindre i dag enn for ett år siden?
- Har du vansker med å gå utendørs om vinteren?

**Da er dette noe for deg!**



Vet du at en åttiåring er like trenbar som en trettiåring?

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

## Innhold:

- Balansetrening
- Styrketrening
- Beveglighetstrening

Alle får et hefte med hjemmeøvelser.

Alle deltakere testes av fysioterapeut før oppstart og etter avslutning av behandlingsgruppen.



## Hvem er tilbudet for:

Hjemmeboende som klarer seg selv men vil bedre balansen.

Det gjør ingen ting om du er delvis avhengig av rullator eller krykke.

## Målsetting:

Forebygge fall ved å øke styrke og balanse.

Gi trivsel og velvære.



**STED:**

**Skogn:**

Fokusbygget

Tid: mandag 11 – 12

**Oppstart:** 21. mars 2011

**Påmelding:**

Ergo- og fysioterapitjeneste i kommunen: tlf: 74 05 25 00

**Betaling:** 200 kr fram til sommeren

**Åsen:**

Gymsalen på Åsen oppvekstsenter

Tid: mandag 14 – 15

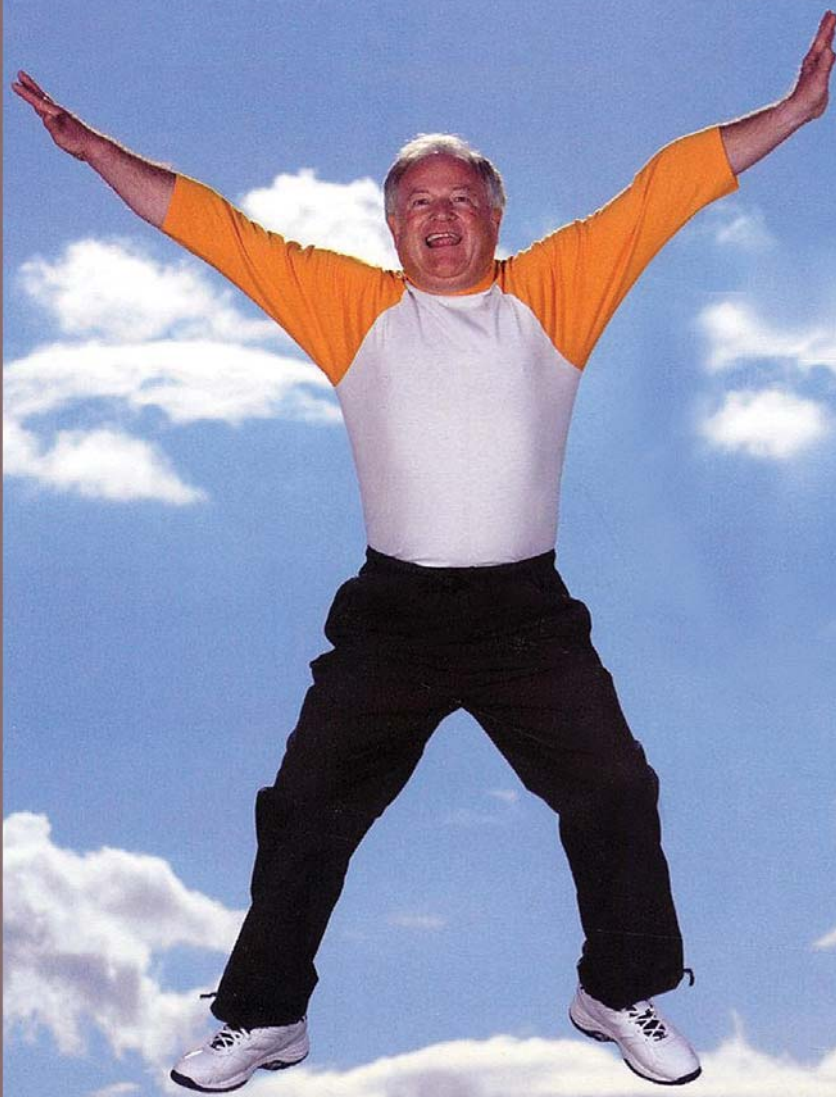


# Seniortrim

En del av arbeidet med

# Folkehelse

i Levanger kommune



Holder du deg i fysisk bevegelse er gevinsten stor.

## Hesledirektoratet sier:

Fysisk aktivitet gir overskudd, øker livskvalitet og bedrer psykisk velvære, reduserer sjansen for diabetes og bedrer hjerte og lungefunksjon.