

OSTEOPOROSFÖRENINGEN I STOCKHOLMS LÄN

TRÄNINGSKURS FÖR OSTEOPOROTIKER

I vårt träningsprogram använder vi olika typer av redskap såsom t.ex bollar samt fjädrande stavar som är specifikt anpassade för att förbättra muskelstyrka, hållning och balans samt för att stärka skelettet på rätt sätt.

Under en timme utomhus går vi igenom teknik, ett antal träningsövningar för att öka styrka och kondition samt specifika övningar för att förbättra rörlighet och balans. Därefter fikar vi tillsammans på Rio-Träffen och under den timmen inomhus diskuterar vi motion i vardagen och dess betydelse för livskvalitet. Med anatomiska bilder och på ett pedagogiskt sätt får vi en genomgång i anatomi och fysiologi samt varför fysisk aktivitet är viktigt för både den fysiska och psykiska hälsan. Dessutom gör vi ytterligare övningar för balans och reaktionsförmåga, vilket är viktigt för att minska risken för fallolyckor. Det finns tid för frågor, tankar och reflektioner.

Klockan 10.30-12.30 följande 10 st onsdagar – 5 mars, 12 mars, 19 mars, 2 april, 9 april, 16 april, 23 april, 7 maj, 14 maj, 4 juni (avslutning).

PLATS: Rio-Träffen, Sandhamnsgatan 4, Stockholm

Gratis för medlemmar. Anmälan och information om utrustning m.m. kontakta FaR-Ledare

Elba Pineda Gustafsson, info@formochhalsa.se eller 070-734 62 01

(FaR-Ledare = utbildad ledare på konceptet Fysisk Aktivitet på Recept)