



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Klarer du mindre i dag enn for ett år siden?

Kom og tren med oss!

Vi står og går når vi trener slik at du må kunne bevege deg innendørs uten støtte.

Du må kunne reise til/fra treningen på egenhånd (vi bestiller ikke transport via Pasientreiser).

Du trenger ingen henvisning for å delta, men det er viktig at du tar kontakt med fysioterapitjenesten for påmelding før du møter opp til trening.

TRENINGSTIDER:

- **Døli pleie- og omsorgssenter (allrommet)**
 - Tirsdager kl. 11 - 12
- **Kulturskolen Flammen**
 - Onsdager på dagtid (nærmere tidspunkt kommer)

PRIS: Treningen koster kr. 350,- pr. semester.

Kontakt oss for spørsmål eller påmelding:

- **Vera Hild: 46 89 42 57**
- **Linda Sørum Terjesen: 99 09 33 73**