

Har du lyst til å med på laget til en gjeng frivillige instruktører som leder en helsefremmende og forebyggende treningsgruppe for seniorer? En givende og svært viktig jobb!

Neste kursmulighet er 12 .og 13. januar på Hjertebanken på Sør-Fron! 😊 Med påfølgende sertifisering 30. januar.

Målgruppen for Sterk og stødig treningen er seniorer (65+) som opplever begynnende endringer i bevegelsesfunksjon, men går uten ganghjelpemidler inne.

Treningen gjennomføres én gang per uke på dagtid, og det vil rulleres på instruktører til å lede gruppen. For tiden har vi to grupper lokalisert på Vinstra videregående skole og Vinstra Trening og Helse.

Instruktører vil få opplæring i form av et 3-dagers kurs. Videre vil de få oppfølging av kommunens Sterk og stødig-veileder som er fysioterapeut.

Ved interesse/spørsmål, ta kontakt med:

Fysioterapeut Hanne Eide Myhre, tlf 913 25 411 eller e-post
hanne.eide.myhre@nord-fron.kommune.no