



**Nord-Fron
kommune**



STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Nord-Fron kommune ved Fysioterapitjenesten søker deltakere til et nytt tilbud med treningsgrupper for seniorer. Gruppetreningen er ledet av frivillige instruktører og vil ha fokus på balanse og styrke i beina.

Grappa er for deg som:

- Er over 65 år
- Opplever ustøhet i enkelte situasjoner
- Kan gå innendørs uten ganghjelpemiddel og kan komme deg til trening selvstendig

Sted: Gammelbanken, Nordre Byre 6, 2640 Vinstra

Tid: Oppstartdato kommer når vi har fått tilstrekkelig med deltakere

Påmelding eller spørsmål til:

Fysioterapeut Jonas Barlund Tlf: 913 25 411

Epost: jonas.barlund@nord-fron.kommune.no

**GRATIS
TRENINGSGRUPPE
FOR SENIORER**