

Treningen foregår i stående og gående, og har hovedfokus på styrketrening for bena og balansetrening.

Du må klare å gå innendørs uten hjelpemiddel. Ha på ledige klær og sko med god såle.

For påmelding og mer informasjon:

Ring 67 50 88 00
Bærum kommune
Avd. Ergo-, fysioterapi og
hjelpemidler

Pris: 330,- per semester
Betaling via faktura
Gratis prøvetime

Treningen ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Kontinuerlig påmelding i løpet av året, så lenge det er plass i gruppen.



TREN MED OSS

- Det er aldri for sent å begynne!

«Vi vil at det skal være godt å vokse opp, leve, arbeide og bli senior i Bærum.»
Ordfører Lisbeth Hammer Krog

www.baerum.kommune.no

Ønsker du å bli sterk og stødig?

Er du **65+**?

Er du litt ustø og bekymret for å falle?

Går du mindre ute enn før?

Kjenner du at bena ikke er så sterke lenger?

Bli med på trening!



Henie Onstad Seniorcenter

Onsdager kl. 13.30

Torsdager kl. 09.30

Fredager kl. 12.30

Kolsås Seniorcenter

Mandager kl. 11.30

Ringhøyden Seniorcenter

Mandager kl. 09.45

Onsdager kl. 09.45

Rykkinn Seniorcenter

Mandager kl. 10.30

Fredager kl. 11.30

Sandvika 60+

Mandager kl. 12.15 *oppstart 17.04.2023*

Stabekk og Jar Seniorcenter

Tisdager kl. 10.00

Fredager kl. 10.00

Østerås Seniorcenter

Tisdager kl. 13.00

Onsdager kl. 11.30 + kl. 13.00

Oppstart i uke 3, vår 2023

Forskning viser at:

1:

Alle har effekt av trening, uansett alder

2:

Når du trener, holder du kroppen sterk og smidig

3:

Trening reduserer risikoen for å falle