



Træn dig glad – Tv-træning

TRÆN MED HJEMME FRA STUEN

Få trænet både muskler, hjerte og hjerne.
Du får pulsen op og bevæget kroppen i 20 minutter:

Alle hverdage kl. 9.00 og 14.00 på tv-kanalen dk4

Træning, hvor alle kan være med – også dig. Træningsprogrammet vil være det samme for en uge ad gangen – niveauet stiger løbende fra mandag-fredag.

Tv-træner er fysioterapeut Louise Rosenby.



Det er vigtigt at træne både din kondition, din muskelstyrke, dine knogler, din bevægelighed og din balance. Så mindsker du risikoen for sygdomme. Samtidig holder du din krop rørig, så du bedre kan klare hverdagens gøremål på egen hånd.

Ældre Sagen står bag tv-træningen *"Træn dig glad"* – alle hverdage kl. 9.00 og 14.00 på tv-kanalen dk4.

Kan du ikke se tv-kanalen dk4, eller vil du gerne træne på et andet tidspunkt, så kan du følge med online. Læs mere på www.aeldresagen.dk/traen-hjemme

Ældre  Sagen