



Vil du være med til stolemotion?

Ældre@Sagen

Stolemotion i Ældre Sagen: Vil du være med?

Ældre Sagen inviterer alle interesserede til at være med til stolemotion.

Skånsom motion

Stolemotion er skånsom, men effektiv træning, hvor man sidder på stolen eller står ved den. Det styrker både muskler, smidighed, balance og kondition. Og så er det en god måde at møde nye mennesker på.

Målet er at styrke den daglige funktionsevne, så du kan klare hverdagens aktiviteter

længst muligt og undgå faldulykker.

Stolemotion er for alle

Alle kan være med, uanset hvor mange skavanker, man har. Ideen er netop, at vi tilpasser øvelserne til det niveau, som passer til dig. Og med stolen ved hånden, behøver man ikke frygte at falde eller bliver overanstrengt

Vi træner ca. 1 time hver uge, og bagefter kan vi runde af med kaffe og kage.

Er du interesseret?

Så kontakt Ældre Sagens lokalafdeling og hør mere.