

Välkommen att börja ditt nya hälsosamma liv!

När vi blir äldre försvinner muskler från kroppen snabbare än i vår ungdom. Muskler som vi behöver för att hålla balansen och för att bibehålla ett säkert och självständigt liv. På Pomona kan du som är över 65 år träna gratis, allt du behöver göra är att komma på ett av nedanstående träningspass.

För mer information gå in på www.habo.se och skriv ”träffpunkt Pomona” i sökrutan så hittar du rätt på en gång.

Välkommen in!

Träningstider hösten 2019

Start vecka 35

Restaurangen Pomona, ledare Karin Fernström

Benstyrka och balansträning

Tisdag: klockan 9.45 Ingen anmälan

Styrketräning med gummiband

Onsdag: klockan 8.45 Ingen anmälan

Onsdag: klockan 9.45 Ingen anmälan

Allround träning med balans

Torsdag: klockan 8.45 Ingen anmälan

Torsdag: klockan 9.45 Ingen anmälan

Vid frågor ring Karin på Träffpunkten 0171-538 84 eller
Maila: karin.fernstrom@habo.se