

Att träna med Träffpunkten på Pomona

Du som bor i Håbo kommun är välkommen att träna på Pomona. Vi kan erbjuda gymträning, gruppträning i Pomonas matsal/restaurang och vattengympa på badhuset i Bålsta.

Hur går det till

Om du vill träna på gymmet måste du anmäla ditt intresse och du får en tid och dag av Annette när du får träna, lika så för vattengympan.

Till gruppträningen med Karin behövs ingen anmälan, du kommer på det pass som passar dig. Tiderna för gruppträningen ser du i vårt aktivitetsschema. All träning är på morgon/förmiddagar. Det finns inga eftermiddagstider i nuläget.

Vattengymnastik

Du får en tid, en termin i taget.

Vi gör mjuka rörelser i 34 gradigt vatten under aktivitetsledare Annette Wernblom. Du måste anmäla ditt intresse till vattengympan i god tid och Annette sätter ihop en grupp. Du får träna en termin i taget för en rimlig kostnad. Platsen är Rehab bassängen i Bålsta simhall. Telefonnummer till Annette är 0171-528 91

Seniorgym

Du får en tid, en termin i taget.

För dig som träna i gymmiljö finns en möjlighet att prova på vårt gym under en termin. Annette Wernblom är aktivitetsledare och finns i lokalen som stöd i din träning. Du anmäler ditt intresse till Annette som ger dig en tid eftersom efterfrågan är stor och lokalen liten. Det kostar ingenting. Gymmet ligger mittemot entrén till Pomonas äldreboende på Viktoriastigen 34.

Gruppträning

Du tränar ett eller flera pass i veckan, du behöver inte anmäla dig till passen. I gruppträningen har vi tre olika pass i veckan. Du kan delta i alla pass eller välja ett som intresserar dig mest. Det kostar ingenting, det kan bli trångt ibland men alla brukar få plats. Ledare för passen är Karin, telefonnummer till henne är 0171-538 84

Nedanför kan du läsa mer om de olika passen.

- På tisdagar tränar du ben styrka och balans.
- På onsdagar tränar du styrketräning med gummiband.
- På torsdagar tränar du hela kroppen, styrka, rörelse och stretchar bröst, axlar och armar.

Benstyrka och balansträning

Här tränar vi balansen och de stora muskelgrupperna lår, säte och vader. Passet håller på 40-45 minuter och vi står nästan hela passet. Vi har en stol som lättare stöd och gör några övningar med hjälp av den. Ta med dig en flaska med vatten och ha mjuka kläder på dig och gärna bekväma och stadiga inneskor. Varmt välkommen att träna upp din balans!

Styrketräning med gummiband.

Styrketräning enligt "Senior power" en explosiv träningsform särskilt utarbetad för äldre personer. Den minskar fallrisken och har positiva effekter för diabetes patienter. Vi tränar hela kroppen med tyngdpunkten på överkropp och ben med hjälp av gummiband i olika styrka. Du bestämmer själv hur mycket du kan/orkar ta i. Ta med dig en flaska med vatten och ha mjuka kläder på dig.

Allroundträning rörelse, stretching, mage och ben styrka.

Ett stärkande gymnastikpass där vi använder en träningsstav som verktyg. Vi jobbar mycket med rörlighet i axlar, rygg och bröst. Stärker armar, händer och även mage, rygg, säte, ben och balans. Ett träningspass för hela kroppen och för alla. Du bestämmer hur mycket du kan/orkar ta i och om du vill så lovar jag att du kommer att bli både svettig och få lite träningsvärk men som sagt du bestämmer själv intensiteten. Ta med dig en flaska med vatten och ha mjuka kläder på dig.

Varmt välkommen!