

OSTEOPOROSFÖRENINGEN I STOCKHOLMS LÄN

TRÄNINGSKURS I STAVGÅNG FÖR DIG MED OSTEOPOROS

I vårt träningsprogram använder vi stavar som är specifikt anpassade för att förbättra muskelstyrka, hållning och balans samt för att stärka skelettet på rätt sätt.

Vi börjar med att gå igenom stavgångsteknik och ett antal träningsövningar för att öka styrka och kondition. Vi går också igenom specifika övningar för att förbättra balansen och därmed minska risken för fallolyckor. Efter avslutad träning fikar vi tillsammans på Rio-Träffen och diskuterar motion i vardagen och dess betydelse för livskvalitet. Med anatomiska bilder och på ett pedagogiskt sätt får vi en genomgång i anatomi och fysiologi och varför fysisk aktivitet är viktig för både den fysiska och psykiska hälsan. Det finns tid för frågor, tankar och reflektioner.

Klockan 10.30-12.30 följande onsdagar – 27 sep, 11 okt, 25 okt, 15 nov, 29 nov, 6 dec o 13 dec.

PLATS: Rio-Träffen, Sandhamnsgatan 4, Stockholm

Gratis för medlemmar. Anmälan och information om utrustning m.m. kontakta Elba Pineda Gustafsson, info@formochhalsa.se eller 070-734 62 01