



Välkommen till utomhusträning – power walk med rörlighet och styrka för dig som är 65+

Träningen utförs utomhus, kläder efter väder.
Medtag även vattenflaska.

Träningen kommer att vara anpassad utifrån gruppen och vi strävar efter att alla ska kunna utöva rörelserna.

På grund av covid-19 vill vi minimera smittrisk och ber er ta del av nedanstående information:

För att medverka i träning ska ni vara friska. Vid förkylningssymtom ber vi er att stanna hemma och anmäla frånvaro till amkolnig@gmail.com eller 0703143314.

Transportera er till träningen på ett säkert sätt, minimera smittrisken.

Under träningen kommer ni att bli instruerade att hålla gott avstånd till varandra. Vänligen respektera detta.

Ni kommer inte att använda några redskap, ni jobbar med er egen kropp som motstånd.

Har ni andra sjukdomar eller rörelsebekymmer, meddela vår ledare det så att rörelserna kan anpassas för er.

Vi kommer träna tre måndagar i följd:
5/10, 12/10 och 19/10
Kl.10-11

Vi utgår från vikenhallen i furulund,
friluftsgatan 6.

Ledare: Anne-Marie Kolnig Friskis
och Svettis

Anmälan: klicka på länken:
[Anmälan utomhusträning](#)

Tfn :046-280 42 22
Begränsat antal platser, först till kvarn.

Välkomna!



Skåne

