



Välkommen till promenad och rörelseglädje för seniorer 60+ med Trelleborg judoklubb

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

Träningen kommer att vara anpassad för seniorer 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
Marlén Åkesson: 0709- 349429

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.

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

Vi kommer ha gemensam promenad, träna styrka med naturen som hjälp. Fallträning om vädret tillåter.

Onsdag 7/10 kl 10-11
Onsdag: 14/10 kl 10-11
Onsdag: 21/10 kl 10-11

Plats: Albäcksskogens parkeringsplats,
Trelleborg

Kostnadsfritt!

Anmälan: Helen.Gustavsson@rfsisu.se
Tfn :010-476 57 14

Begränsat antal platser, först till kvarn.

Välkomna!



Skåne



TRELLEBORGS KOMMUN