



# SENIORTRÄNING 65+

## SUCCÉN FORTSÄTTER I VT2023 START V 3

Träning för dig som vill känna gemenskap, tillhörighet och ha en glädjefylld träning!

Många rapporter idag visar att det går att bromsa åldrandet och behålla ett gott minne. Äldre personer svarar bra på träning och det är mycket viktigt att träna som äldre för att hålla sig i bra form, minska antalet fallolyckor, orka med sin vardag, klara sig själv och lite till, och inte minst behålla minnet i god vigör. Det visar sig också att man som äldre både kan bli starkare, rörligare och bibehålla minnet och vara igång som tidigare i livet.

Järfällagymnasterna storsatsar på dig som är 65+ och vill ha en rolig träningsutmaning. Vi erbjuder träning 2 ggr/veckan i stor luftig lokal på Andebodavägen 72, Viksjö under dagtid.

Vi erbjuder Stolsgympa (lättare nivå) där vi jobbar med kroppen sittandes med olika typer av redskap som tennisbollar, gummiband och trästavar. Vi erbjuder också Cirkelgympa (svårare nivå) där vi aktiverar hela kroppen med och utan redskap. Vi utmanar varje individ utefter nivå.

Våra fantastiska instruktör Nadia @nadiform har många års erfarenhet av träning både som gymnaster men nu också som personliga tränare med en rad utbildningar som kommer hjälpa dig i form.

- Leg. Kost & träningskonsult/ Personlig Tränare
- Cert. Senior trainer
- HLR-instruktör
- Mobility Specialist via Sports club
- Leg. Arbetsterapeut
- Träningsinstruktör

Varmt Välkomna önskar Järfällagymnasterna!

Vid frågor kontakta Maria på 0760-35 65 98



**Seniorbarometern en studie om livsstil, hälsa och motion bland äldre:**

**"Träning som är anpassad och utförs med andra på samma nivå ger största hjälpen att träna"**

**"De flesta seniorer tränar för att må bra. 4 av 10 för att slippa värk"**

**"Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening tränar oftare än de som inte är det"**

### JÄRFÄLLAGYMNASTERNA

JG-hallen  
Andebodavägen 72  
175 43 Järfälla

Tisdagar  
kl. 9,45–10,30 Cirkelgympa  
kl. 10,30–11,15 Stolsgympa

Torsdagar  
kl. 9,45–10,30 Cirkelgympa  
kl. 10,30–11,15 Stolsgympa

Kostnad: Hel termin v 3–22=  
1200kr inkl. frukt (1000 kr avgift  
samt 200 kr i medlemskap)

Inställd v 9 samt 15 pga. lov!

Anmälan gör till:  
kansli@jarfallagymnasterna.se  
skriv namn och önskad nivå

Antal tillfällen:  
2ggr/vecka i vecka 3–22