



Øystre Slidre Gruppetrening 2024

MÅNDAGAR kl. 13.00-14.00

STERK OG STØDIG på Tingvang

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

TYSDAGAR kl. 09.30-10.30

STERK OG STØDIG på Moatunet

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

TYSDAGAR kl. 16.00-17.00

STYRKETRENING på Øystre Slidre ungdomskule

Instruktør Liv tlf. 97605755

TORSDAGAR kl. 12.15-13.15

STERK OG STØDIG på Beitostølen Helseportsenter

Instruktør Ellen tlf. 97777191/ Ingrid tlf. 90246121

FREDAGAR kl. 11.00-12.00

BALANSETRENING på treningsrommet på Heggenes

Instruktør Ingrid tlf. 90246121

FREDAGAR kl. 12.00-13.00

Gruppetrening på Helsetunet

Instruktør Ingrid tlf. 90246121



STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Tingvang 13:00-14:00</p> <p>Festsalen på Tingvang. Bygdinvegen 1989 2940 Heggenes</p>	<p>Moatunet 09:30-10:30</p> <p>Lokalene til Frivillighetssentralen. Moavegen 11 2940 Heggenes</p>		<p>Beitostølen Helseportssenter 12:15-13:15</p> <p>Idrettshallen. Sentervegen 4 2953 Beitostølen</p>	

Ta kontakt med fysioterapeut Ingrid Øihaugen på tlf: 902 46 121 for å melde deg på en eller flere av gruppene.

Sterk og stødig

– Fallforebyggende trening

Sterk og stødig er grupper med balanse- og styrketrening tilpasset seniorer som opplever ustøhet og begynnende funksjonssvikt.

Vil du vite mer om Sterk og stødig eller bli frivillig instruktør?

Ta kontakt med Sterk og stødig-veilederen i din kommune, eller send en e-post til sterkogstodig@aldringoghelse.no



Hva: Balansetrening

Hvor: Treningsrommet på Heggenes

Når: Fredager kl 11:00 – 12:00

Velkommen til balansetrening på Treningsrommet på Heggenes. Treningen er gratis og du trenger ikke treningskort for å delta.

Vi varmer opp sammen. Så går vi over på stasjonstrening, der vi bruker det treningsutstyret som er tilgjengelig på treningsrommet. Øvelsene tilpasses ut i fra dine behov og dagsform. Etter treningen er det mulig å kjøpe kaffe og vaffel på Helsetunet.

Har du spørsmål? Ta kontakt med fysioterapeut Ingrid Øihaugen på 902 46 121.

Gruppetrening på Helsetunet

Fredager kl 12:00 – 13:00 er det gruppetrening på Helsetunet.

Dette er trening for deg som begynner å bli litt ustø, synes det begynner å bli vanskelig å reise deg opp fra stol eller bruker ganghjelpemiddel.

Gratis tilbud gjennom Frisklivssentralen.

Ta kontakt med
fysioterapeut Ingrid Øihaugen hvis du ønsker å delta!
Tlf: 902 46 121

