

Gymnastik för seniorer (på distans via Zoom)



Välkommen med på Folkhälsans distansgymnastik på Zoom varje onsdag 18.1-3.5.2023.

Första gruppen kl. 9.30-10.15 (Sittande)

Andra gruppen kl. 10.30-11.15 (Stående)

Den första gruppen passar dig som behöver sitta och ha stöd under träningen. Den andra är för dig som klarar av att stå och röra dig fritt och önskar mer utmanande övningar. Du kan fritt välja vilken grupp du deltar i. Målet med vår träning är att mjuka upp kroppen samt öka rörligheten, styrkan och balansen.

Inloggningsuppgifter till Zoom fås i samband med anmälan. Aldrig använt Zoom? Inga problem, vi hjälper dig!

Var: Online: på Zoom

När: Onsdagar kl. 9:30-11:15 med start 18.1.2023

Ledare: fysioterapeut Rickard Byggmästar

Terminsavgift: Gratis

Anmälan: till Malin Knip per telefon: 044-7881081
eller e-post: malin.knip@folkhalsan.fi

Varmt VÄLKOMMEN med!