

Planerade aktiviteter våren 2023

- Seniordagar på Storsjöhallen, Navet, Sävar simhall, Vallabadet och Hemgården. Innehållande föreläsningar, hälsotester och olika aktiviteter att prova på i vatten och på land (gruppträningspass och gym).
- Cirkelträning på Thoren Arena onsdagar och fredagar kl 11
- Gymträning till subventionerat pris på Hemgården, Storsjöhallen och Sävar Simhall en gång i veckan under januari-juni, september-december. Storsjöhallen och Hemgården erbjuder även tillgång till PT under samma tillfälle.
- Fortsatt samarbete med Seniortorget med syfte att nå ut till fler icke aktiva seniorer
- Workshops ute hos pensionärsföreningar

Cirkelträning Thoren Arena

Två dagar i veckan kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i multihallen på Thoren arena. På plats finns ledare som inspirerar, hjälper till att anpassa rörelser efter behov och som kan hjälpa dig att komma igång efter förmåga, dagsform och träningsvana. Träningen är en ledarledd cirkelträning där vi tränar balans, styrka, rörlighet och kondition.

Tillfällen våren 2023

- Onsdagar, klockan 11–12, mellan 17 januari och 31 maj med uppehåll 8 mars
- Fredagar, klockan 11–12 mellan 20 januari och 26 maj med uppehåll 10 mars

Du behöver boka din plats till träningen, det gör du via länken nedan. Träningspassen släpps klockan 06.00 en vecka innan passet börjar. Du kan boka och avboka ditt pass fram till två timmar innan passet startar.

Gratis Gymträning

Du som är 65 år eller äldre kan träna kostnadsfritt på Hemgårdens bad och gyms, Storsjöhallens och Sävar simhalls gym varje vecka. Anmälan görs i receptionen i samband med träningen eller i förväg.

Hemgårdens bad och gym

Måndagar klockan 14.00–15.00, mellan 9 januari och 29 maj.

Personlig tränare finns tillgänglig i gymmet för att hjälpa till och svara på frågor om träning, gymutrustningen eller utförande.

Storsjöhallen

Torsdagar klockan 11.15–12.15, mellan 12 januari och 8 juni.

Personlig tränare finns på plats i gymmet.

Sävar simhall

Onsdagar, klockan 10.30–11.30, mellan 18 januari och 31 maj.

Personal finns alltid i närheten om du har frågor om träningsteknik eller gymmets maskiner.