

Høst 2018



Et gratis treningstilbud for innbyggerne i Evenes kommune som passer uansett alder og som kan tilpasses/graderes

I gymsalen på Evenes skole mandag kl. 1415 -1515

September	Oktober	November	Desember
10	1	5	3
17	8	12	10
24	15	19	
	22	26	
	29		

«Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne. Litt er bra, mer er bedre»

«Styrketrening uten apparater har stor overføringsverdi til hverdagslivets aktiviteter som krever en viss muskelstyrke og balanseevne, for eksempel som å gå i trapper, løfte bæreposer eller å komme seg opp fra sengen»

Vel møtt til nye og «gamle» trimmere

For spørsmål ta kontakt med ergoterapeut
Ingjerd på 90739106