

# Gruppetrening for seniorer



Fysioterapeuter tilbyr gruppetrening for seniorer. Bli med og opplev gleden ved å være i bevegelse.



## Program for faste aktiviteter:

| Dag     | Tid         | Aktivitet   | Sted                                   |
|---------|-------------|---|--|
| Mandag  | 13.30-14.30 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Trimrommet på Hallingstadtunet         |
|         | 14.00-15.00 | Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom<br><b>Påmelding tlf 94009228</b> | Treningshallen på Fosshagen            |
|         | 14.00-15.30 | Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen<br><b>Påmelding tlf 45119664</b>                  | Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen |
| Tirsdag | 10.00-10.30 | Trim for deltakere på Sylling eldrekafe<br><b>For mer info tlf 48239740</b>                   | Sylling eldrekafe                      |
|         | 10.00-10.45 | Trimgruppe<br><b>Påmelding tlf 45119664</b>   | Alfheim i Lierbyen                     |
|         | 13.00-14.00 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Treningshallen på Fosshagen            |
|         | 14.00-15.00 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Treningshallen på Fosshagen            |
| Onsdag  | 13.30-15.00 | Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen<br><b>Påmelding tlf 45119664</b>                  | Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen |
| Torsdag | 10.00-10.45 | Trimgruppe<br><b>Påmelding tlf 45119664</b>   | Bakerikvartalet i Lierbyen             |
|         | 13.30-14.30 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Trimrommet på Hallingstadtunet         |
|         | 14.00-15.00 | Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom<br><b>Påmelding tlf 94009228</b> | Treningshallen på Fosshagen            |
| Fredag  | 13.00-14.00 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Treningshallen på Fosshagen            |
|         | 14.00-15.00 | Styrke- og balansekurs<br><b>Påmelding tlf 97629091</b>                                       | Treningshallen på Fosshagen            |

**Med forbehold om endringer**

### Kontaktperson:

Forebyggende fysioterapeut

Grethe-Lill Vilhelmshaugen

Telefon 32 22 59 28/45 11 96 64 eller

e-post: [grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no](mailto:grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no)