



Trenger du å trene balanse? Er du litt ustø og redd for å falle? Går du mindre ute enn før eller merker at beina ikke er så sterke lenger?

Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Er du **65+**?

Da kan Sterk og stødig være noe for deg!

Treningen foregår i sittende, stående og gående og har hovedvekt på styrke i beina og balansetrening.

Treningshallen på Fosshagen onsdager kl. 09.30 og kl. 10.45

Pris: 50 kr pr. måned

Gratis prøvetime

For påmelding, ta kontakt med fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen på tlf 45119664 eller send mail til grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no.

Begrenset antall plasser. Ved fullsatt gruppe vil man bli satt på venteliste.