



Forebyggende treningsgruppe - Rørvik

Nærøysund kommune
epost: post@narøysund.kommune.no
tlf: 959 93 300
Post:adresse: Postboks 133, Sentrum
7901 Rørvik

www.narøysund.kommune.no



Nærøysund kommune



Nærøysund kommune

Hva

Forebyggende treningsgruppe er et gruppetreningstilbud som foregår en gang i uken på Rørvik Helsehus. Treningen inneholder øvelser for å vedlikeholde/bedre muskelstyrken, balanse og utholdenhet. Samtidig får man muligheten til å være sammen med og trene med andre treningsglade seniorer.

Hvordan

Øvelsene foregår både stående og gående, men det er anledning til å støtte seg til en stol eller sette seg ned ved behov. Individuelle tilpasninger vil være mulig. Etter treningen legger instruktøren til rette for en liten samling med kaffe og prat for de som ønsker det på Kafé Vikna.

Målgruppe

Deltakere i gruppen er hjemmeboende seniorer med en begynnende ustøhet eller følelse av å være svakere i beina enn tidligere. Du må være selvstendig i forflytning, og komme deg til og fra treningen på egenhånd. Du trenger ingen henvisning for å trene, men snakk med legen din om treningen om du har sykdommer som du må ta hensyn til.

*Treningene foregår på
Rørvik Helsesenter*



Påmelding

Tilbudet er gratis og påmelding skjer via telefon eller epost. Ta kontakt hvis du har spørsmål.

Sted/tid:

Rørvik Helsehus, Storgata 7900 Rørvik
Treningssalen i 1. etasje onsdager klokken 12.00-13.00

Kontaktinformasjon:

Silje Hellesø (Spesialfysioterapeut)
Epost: silje.helleso@naroyssund.kommune.no
Tlf: 941 30 771

Øystein Solligård (Fysioterapeut)
Epost: oystein.solligard@naroyssund.kommune.no
Tlf: 482 14 837