



# Föreläsning och Stavgång den 3/6

Samarbete mellan  
Södertälje kommun och  
Friskis&Svettis Södertälje



**Södertälje  
kommun**



# Om träffen

---

Den 3/6 klockan 10:30-12:00 bjuder Friskis&Svettis och Södertälje kommun in till föreläsning om träning för äldre, stavgång och fika på Morkullans mötesplats, Karlslundsgatan 12.

## **Föreläsning - träning för äldre (20 minuter)**

Under en 20 minuter lång föreläsning tar vi upp frågor som: hur påverkas kroppen av åldrandet? Varför är det viktigt att fortsätta träna/röra på sig? Hur anpassar jag min träning som äldre?

## **Stavgång (45 min)**

Stavarna gör träningen varierad och rolig på samma gång. Ett pass särskilt anpassat för dig som är äldre. Det är rejäl helkroppsträning som både tar hänsyn och bygger upp. Stavarna gör att du stadigare kan ta ut rörelserna på ditt bästa sätt och träna din balans och styrka.

Friskis har stavar, men du som har egna får gärna ta med dig.

## **Efter avslutar vi med fika**

## **Anmälan**

Begränsat antal platser och föransmälan krävs. För att anmäla ring Annica Näslund 08-523 01 642 eller maila till: [annica.naslund@sodertalje.se](mailto:annica.naslund@sodertalje.se) **Sista anmälningdatum 1/6.** Ange om du tar med egna stavar eller vill låna.

## **Om Friskis**

Det är aldrig för sent att börja träna. Friskis&Svettis erbjuder träning för alla åldrar, otränad som tränad. Vår Seniorklubb bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet.