

Träffpunkt Pomona har öppnat igen

Nu gör vi en nystart och riktar in oss ännu mer på friskvård för alla över 65 år i Håbo kommun.

Det är viktigt att behålla eller knyta nya sociala kontakter, vi kommer att starta upp nya roliga aktiviteter som passar alla så håll utkik på vår hemsida. Vi har en liten startsträcka kvar till full aktivitet där, men träningen är i full gång.

Det låter kanske trist men faktum är att nästan alla över 70 år behöver träna både styrketräning och balans. Balansen är en färskvara och måste utmanas hela livet men det bästa av allt, det är aldrig försent att börja. Du kan förbättra din balans även när du är över 90 år om du är villig att träna hårt utifrån dina egna förutsättningar.

Ta chansen att träna gratis på Pomonas gym eller delta i gruppträningar. Det kan vara tuffare än det ser ut och det är du som bestämmer vilken utveckling du vill ha. Ring gärna eller titta förbi.

Varmt välkommen!



Kontaktuppgifter:

karin.fernstrom@habo.se
070-373 85 52

annette.wernblom@habo.se
072-202 57 87

www.habo.se/traffpunkten