



Välkommen till utomhusträning och rörelseglädje för seniorer 60+

Träningen utförs utomhus, kläder efter väder.
Medtag även vattenflaska.

Träningen kommer att vara anpassad för seniorer och vi strävar efter att alla ska kunna utöva rörelserna.

På grund av covid-19 vill vi minimera smittrisk och ber er ta del av nedanstående information:

För att medverka i träning ska ni vara friska. Vid förkylningssymtom ber vi er att stanna hemma och anmäla frånvaro till Tommy Karlsson; tel. 076-8606092

Transportera er till träningen på ett säkert sätt, minimera smittrisken.

Under träningen kommer ni att bli instruerade att hålla gott avstånd till varandra. Vänligen respektera det.

Har ni andra sjukdomar eller rörelsebekymmer, meddela vår ledare det så att rörelserna kan anpassas för er.

Två träningsgrupper erbjuds, varje grupp har fem träningspass.

Grupp 1: Tisdagar kl 10-11, Start 6/10

Grupp2: Onsdagar kl 10-11. Start 7/10

Plats: Hässleholmsgården, med start från motionsredskapen.

Anmälan:

Freeflowtommy@gmail.com alt tele: 076-8606092.

Uppge vilken grupp Ni önskar dela i.

Kostnadsfritt!

Begränsat antal platser, först till kvarn.

Välkomna!



Skåne