



Växjö
kommun

Seniorträning

Hösten 2026 mellan vecka 36-50.

Kom och träna i grupp - övningar med fokus på muskler, styrka och balans.

Det finns möjlighet till både sittande och stående träning. Vi kommer använda oss av lättare redskap som gummiband och egen kroppsvikt. Passet går lätt att anpassa till din egen förmåga. Ta gärna med egen vattenflaska.

Välkommen!

Ledare: Matilda Anerland, rehabassistent

Ingen föranmälan.

Plats: Pensionärernas hus Bergövägen 1b

När: onsdag klockan 09.45-10.30 (helgfria)

klockan 10.45-11.30 (helgfria)

fredag klockan 09.45-10.30 (helgfria)

klockan 10.45-11.30 (helgfria)

Vid frågor kontakta Matilda Anerland 0470-410 00