



# Øystre Slidre Gruppetrening 2024

**MÅNDAGAR kl. 13.00-14.00 (oppstart 19/8)**

STERK OG STØDIG på Tingvang

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

**TYSDAGAR kl. 9.30-10.30 (Oppstart 20/8)**

STERK OG STØDIG på Moatunet

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

**TYSDAGAR kl. 16.00-17.00 (Oppstart 27/8)**

STYRKETRENING på Øystre Slidre ungdomskule

Instruktør Liv tlf. 97605755

**ONSDAGAR kl. 10.00-11.00 (Oppstart 21/8)**

FELLES EGENTRENING på Treningsrommet på Heggenes. Fysioterapeut Ingrid er tilgjengelig enkelte dager.

**ONSDAGAR kl. 12.00-13.00 (Oppstart 21/8)**

Onsdagstrimmen for heimebuande eldre på Helsetunet

Instruktør Ingrid tlf. 90246121

**TORSDAGAR kl. 12.15-13.15**

**(Oppstartsdato kommer)**

STERK OG STØDIG på Beitostølen Helsesportsenter

Ta kontakt med Ingrid tlf. 90246121



# STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Tingvang</p> <p>13:00-14:00</p> <p>Festsalen på Tingvang. Bygdinvegen 1989 2940 Heggnes</p>	<p>Moatunet</p> <p>09:30-10:30</p> <p>Lokalene til Frivillighetssentralen. Moavegen 11 2940 Heggnes</p>		<p>Beitostølen Helseportsenter</p> <p>12:15-13:15</p> <p>Idrettshallen. Sentervegen 4 2953 Beitostølen</p>	

Ta kontakt med fysioterapeut Ingrid Øihaugen på tlf: 902 46 121 for å melde deg på en eller flere av gruppene.

## Sterk og stødig

– Fallforebyggende trening

Sterk og stødig er grupper med balanse- og styrketrening tilpasset seniorer som opplever ustøhet og begynnende funksjonssvikt.

Vil du vite mer om Sterk og stødig eller bli frivillig instruktør?

Ta kontakt med Sterk og stødig-veilederen i din kommune, eller send en e-post til [sterkogstodig@aldringoghelse.no](mailto:sterkogstodig@aldringoghelse.no)

