

Intensiv styrke- och balansträning för +75-åringar i VoiTas-teho grupp, ansökningstid är på gång! Höstens första grupper börjar 28.8

VoiTas-benämningen kommer från finska orden Voima och Tasapaino

VoiTas-tehogrupperna är avsedda för personer över 75 år. Målsättningen är att deltagarna ska under 8 veckors tid (träning 2x/vecka) förbättra sin kondition med styrke- och balansträning.

Träningen hålls på gym och eventuellt också i gymnastiksal. En annan målsättning med VoiTas-tehogrupperna är, att deltagarna hittar motivationen att fortsätta regelbunden träning på egen hand. Grupperna är kostnadsfria.

Grupperna är speciellt avsedda för dig, om

- du vill förbättra eller öka din konditionsträning, men inte hittat en lämplig grupp
- du bor självständigt hemma utan hemtjänst
- du rör dig inomhus utan hjälpmedel
- du har börjat märka små, begynnande rörelseutmaningar
- du är redo att engagera dig i gruppen och fortsätta träningen efter kursens slut

Grupperna hålls under hösten 28.8-20.10.2023 och 23.10-15.12.2023.

Vi har två instruktörer som är tvåspråkiga/modersmål svenska i de här grupperna (grupperna hålls tvåspråkigt vid behov):

Mäntymäki, Huvudhälsocentralens gym ([Luolavuorivägen 2](#)) tis kl. 14.30-15.45 och tor kl. klo 13-14.15

Rosenkvarterens välvårdscentral (Parkgatan 11) mån och ons kl 9.15-10.30

Det finns många andra grupper på olika platser (på finska), men om språket är viktigt för dig, låt oss veta i samband med anmälningen.

Du kan anmäla dig till höstens 2023 -grupper

- via online-formuläret

- via telefonen fr.o.m. 1.8, tel. p. 044 082 0253

Mera information, mera grupper och anmälningsblankett på sidan

<https://www.turku.fi/sv/kultur-och-motion/motion/motionera/75-voitas-teho>

Information på svenska av Päivi Mecklin

Motionsansvarig

Motionstjänster

Åbo Stad

tfn 050 554 6218

paivi.mecklin@turku.fi