

# Fallträning för 65+



Lär dig grunderna i fallträning för att förbättra rörlighet, balans och styrka samt träna på att falla på ett säkert sätt.

Vi använder långsamma och kontrollerade rörelser, vilket ger bättre kroppskontroll samt är ett sätt att bättre lära känna dig själv. Du blir tryggare, känner dig säkrare och får ha roligt tillsammans med andra!

**DAG:** Måndagar och onsdagar 16.00-17.00, med start måndag 16/11

**PLATS:** Karlskrona Aikidos lokaler på Saltö, Utövägen 1A

- ◆ Fallträningen är anpassad för dig som är 65 år eller äldre.
- ◆ Du får 10 träningstillfällen kostnadsfritt, därefter möjlighet till fortsättning i föreningen.
- ◆ Utrustning: Mjuka kläder som är lätta att röra sig i. Träningen sker på judo-matta, barfota.
- ◆ Det finns tillgång till omklädningsrum och dusch, men för att hålla Folkhälsomyndighetens rekommendationer om avstånd är det en fördel om ombyte och dusch sker hemma.
- ◆ Sista anmälningsdag är onsdag 11/11. Begränsat antal platser, först till kvarn!

VÄLKOMNA!

**Anmälan och frågor via mail till [sten.045730255@telia.com](mailto:sten.045730255@telia.com)**