

SENIORTRÆNING

Styrk kroppen – få mere glæde i hverdagen!

Sidste års nye tilbud om **SENIORTRÆNING** i **Æblehaven** blev taget rigtig godt imod med mange deltagere og masser af aktivitet!

Kunne du også have lyst til at styrke kroppen med sjov og tryk træning?

Så kom og vær med –
det er for både mænd og kvinder.



*Kom og prøv –
første gang er uforpligtende.*

De tre erfarne og dygtige instruktører er:
Kirsten Christensen, Anni Jepsen og Tove Jessen



*Bevægelse,
glæde og
fællesskab!*



DU FÅR:



Motion hvor alle kan være med
– også hvis du ikke har prøvet
foreningstræning før



Aktiviteterne er: Gymnastik,
balancetræning, SMART Training
(hjerne træning), SANS, let
styrketræning og meget mere



Fokus på bevægelse, glæde og
en stærkere krop til hverdagen



Kaffe og hyggelig samvær
efter hver træning – i samarbejde
med Æblehavens Venner



PRAKTISK INFO:



Æblehaven,
Hovedgaden 27,
Næsbjerg



Hver tirsdag
kl. 9.30–10.30
fra d. 15. september
til 15. marts 2027



Behageligt tøj
du kan bevæge
dig i



*Velkommen til et aktivt og hyggeligt fællesskab
i Æblehaven!*

