



## **STERK OG STØDIG**

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

**STERK OG STØDIG** ER ET NASJONALT TRENINGSKONSEPT for seniorer 65 + med fokus på styrke og balanse. Her i Flesberg gjennomføres treninger en dag pr. uke med 15 ganger vår og 15 ganger høst. Og vi har per nå 3 dyktige frivillige instruktører.

Vi startet høsten 2021 med en gruppe 16 deltakere. P.g.a.. stor interesse, veldig fornøyde deltakere og mange på venteliste, lagde vi høsten 2023 to grupper med til sammen 50 deltakere. Per vår-2025 53 påmeldte.

### **VI ØNSKER OSS FLERE FRIVILLIGE INSTRUKTØRER**

Flere instruktører muliggjør at instruktørene kan gå turnus, og ikke trenger å binde seg til ukentlig deltakelse og de har muligheten til å bytte vakt.

SOM FRIVILLIG INSTRUKTØR FÅR DU:

- Instruktørkurs
- Samarbeid, alltid to instruktører på hver onsdag
- Du får trent selv
- Sosialt med mat og kaffe i pausen hver gang
- Faglig oppfølging av fysioterapeut Kristin

Syns du dette høres interessant ut, ta kontakt med

Kristin Fløtterud 917 15 821 eller Frivilligsentralen 975 51 547