

Seniorpower – Styrketräning för äldre

”Tunga vikter för en lättare ålderdom”

Styrketräning är inte bara för elitidrottare och stranddraggare. Forskning visar att styrketräning är minst lika viktig som konditionsträning för att behålla god hälsa och förebygga sjukdom under åldrandet.

Ålands Idrott bjuder in dig som är intresserad av att lära dig mer om Styrketräning för Seniorer. Föreläsningen sammanfattar de senaste forskningsrönen inom äldres hälsa.

Nytt är hur man med hjälp av ålders- och behovsanpassad styrketräning kan

- förebygga och behandla de vanligaste folksjukdomarna
- öka hälsa och välbefinnande

Du får

- exempel på lämpliga övningar för de viktigaste muskelgrupperna
- veta hur man kan tänka när man utformar ett träningsprogram om man vill träna hemma eller på gym

Målet är att du ska få ny kunskap, tips och idéer att göra rätt träning.

Kvällen leds av experten Mikhail Tonkonogi

Han är professor i medicinsk vetenskap och är en av Sveriges främsta experter och forskare inom området fysisk träning och hälsa.

Han är rådgivare åt flera idrottsförbund, elitidrottare och tränare.

Författare bl.a till boken Senior Power – styrketräning för äldre



Målgrupp:	Seniorer och alla andra som är intresserade av ämnet
Tidpunkt:	Torsdag 27 oktober kl 18.30 – 21.00
Plats:	Återkommer med plats
Anmälan:	www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser) Sista anmälningssdag är 17 oktober
Avgift:	10€, betalas kontant på plats
Frågor:	Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 1974 eller e-post lana@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!