



## Välkommen till Seniorklubben Friskis Helsingborg

Är den vanliga gruppträningen i tuffaste laget? Gillar du att träna med likasinnade? Seniorklubben vänder sig till dig som är 70+. I Seniorklubben är gemenskapen lika viktigt som träningen. Det är träff och träning på samma gång. Seniorklubbens ledarteam ser till att trivsselfaktorn är hög och att alla hittar sin nivå på träningen. Vårt mål är att du skall bli inspirerad till rörelse och på samma gång ha trevligt.

### Varför Seniorklubben?

Träningen i Seniorklubben är mjukare än soft och helt anpassad för dig som är äldre senior. Aktiviteterna är allsidiga och går lätt att anpassa efter din förmåga.

### Stol och Styrka

Medryckande och allsidig träning för smidighet, styrka och balans. Övningarna görs till musik och varje deltagare tränar vid en stol, både stående och sittande. Vi använder enklare redskap (gummiband och/eller hantlar/viktplatta) för extra belastning.

### Cirkel

Här tränar vi i en cirkel på 10 olika stationer. Övningarna är allsidiga och funktionella med fokus på muskler och styrka, men också balans och rörlighet.

### Träning i gymmet

Som medlem i Seniorklubben har du dessutom tillgång till vårt cirkelgym under en fast tid en gång i veckan. Tillgänglig tränare finns på plats för att hjälpa dig vid behov.

### Schema VT 2025

Onsdagar (gruppträning) klockan 13:30 med start 26 februari till onsdag 7 maj. Vi bjuder på kaffe efter passet!

Torsdagar (gymmet) 13:30 med start 27 februari till 8 maj.

### För att delta och boka:

För att delta behöver du Seniorklubbkortet. För vårterminen 2025 kostar kortet 300:- (Medlemskap tillkommer med 250:- per kalenderår om du inte redan är medlem i Friskis Helsingborg). Du köper seniorklubbkortet i vår reception. Vi har endast 20 platser så först till kvarn. Med detta kort är du alltid garanterad plats. Tag med träningskläder och inneskor som vanligt.



# friskis