

Avancias friskvårdssatsning för seniorer 60+ dagtid!

Vi tittar medvetet mot den del av befolkningen som idag inte är tillräckligt aktiv. Vi har därför tagit fram hälsoprojektet för just er målgrupp (60+) som vill se en vardag där motion och rörelse är en del av era dagliga rutiner, för att gemensamt skapa livs kvalitét, såväl i nuet som för att investera i framtiden.

Avancias friskvårdssatsning för seniorer bygger på att vi erbjuder gruppträningsaktiviteter såsom rörlighetsträning, gympa, samt styrketräning.

För er handlar det om att testa hur det är att vara på en hälsoklubb- ett gym som vårt, lära sig träna rätt några veckor i samlad grupp för ett rabatterat pris dagtid, för att sen kunna fortsätta på egen hand och ta del av den sociala biten.

Vår anläggning är idag komplett vad gäller styrka och konditionsträning. Utöver detta kan vi erbjuda olika gruppaktiviteter, viktkontrollprogram, personlig träning mm. I våra lokaler finns bekväma omklädningsrum med dusch och bastu. Vi har ett café där Du kan avnjuta en kopp kaffe, dryck eller varför inte en fräsch sallad efter besöket.

Vår personal har godkänd utbildning inom de olika delarna i vår verksamhet.

Våra förväntningar på dig

- Att du aktivt tar del av programmet, 6 veckor, 1 dgr per vecka.
- Att du under dessa sex veckor aktivt ger dina kommentarer (*vi vill ha positiv som konstruktiv feedback för att utveckla oss*).
- Att du i samband med din slutliga, individuella utvärderingen låter oss ta del av de intryck du har fått under denna period (*blankett vid sista tillfället*).

Varför motion? Dokumenterade bieffekter finns hur många som helst!

- Starkare skelett
- Bättre rörlighet och balans
- Minskad risk för fallolyckor och frakturer
- Blodtryck och blodfetter minskar
- Minskad risk för diabetes typ 2
- Piggare
- Bättre sömn
- Ökad muskelstyrka
- Lindrade ledbesvär
- Ökad ämnesomsättning (viktnedgång)
- Friskare vävnader som blir tåligare och läker lättare
- Stärkt immunförsvar
- Minskade tarmbesvär
- Bättre stresstolerans
- Bättre psykisk hälsa
- Ökad inlärningsförmåga
- Ökad livskvalitet

För mer information och eventuella frågor gällande seniorträning på dagtid, kontakta: Avancia

Telefon 15215 www.avancia.nu e-post: info@avancia.nu

