



Seniorstærk

Seniorstærk er et nyt træningstilbud til dig, der gerne vil styrke kroppen og have overskud til en mere aktiv hverdag.

Seniorstærk er for dig, der ønsker vejledning og støtte fra erfarne træningsterapeuter i et trygt fællesskab med tid til kaffe og samvær.

- Målrettet træning med fokus på styrke, balance og mobilitet.
- Inspiration til hjemmetræning.
- Mentale øvelser, der styrker hukommelsen.
- Viden om ernæring, søvn og stresshåndtering.

Vil du vide mere?

Birgitte Rubæk, skoleleder LOF Fyn og Langeland

📞 72 18 62 18 | 55 66 76 76

✉️ fynoglangeland@lof.dk



Se mere på lof.dk/fynoglangeland

