

Falltrygghet för äldre +65

Start
4 september



Träningen består av
tre primära delar:

- Fallträning
- Balansträning
- Styrketräning

Vi erbjuder Svenska Judoförbundets koncept för fallträning för äldre. Träningen syftar till att förhindra fall genom bättre balans och styrka ihop med rätt teknik för att minska skaderisken vid fall om olyckan skulle vara framme.

Fallolyckor är ett av samhällets stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är äldre. Fyra personer över 65 år dör varje dag i Sverige till följd av fallolyckor. Det vill vi ändra på!

För vem är träningen?

Ni som är 65 år eller äldre är välkommen. Ni behöver ingen tidigare erfarenhet från judo eller annan träning. Ett gott humör och nyfikenhet räcker långt.

Vad behöver jag ha på mig?

Vad som helst fungerar, så länge kläderna sitter löst och ger dig rörelsefrihet. Träningskläder eller långa mjukisbyxor och en t-shirt räcker fint. Vi tränar barfota vilket gör att vi inte halkar på mattorna

Vart är träningen?

Castellums Sportcenter, Lugna gatan 18, Finnslätten
(samma hus som Frisks & Svettis, men ingång på gaveln på huset)

När är träningen?

Torsdagar klockan 10:00-11:00, tid för fika och efterprat finns

Hur länge pågår kursen?

Torsdag 4 september startar vi hösten och avslutar den 11 december (träningssuppehåll vid skol lov och röda dagar)

Vad är avgiften?

Avgiften är 950kr då ingår Medlemsavgift 2025 (350kr) och terminsavgift (600kr)

Medtag
Vattenflaska



Västerås Judoklubb - Falltrygghetsträning

Tel: 070-656 61 11

mail: judo4balance@vasterasjudo.se

Anmälan: j4b.vasterasjudoklubb.se