



Falltrygghet för äldre

JUDO4BALANCE

Falltrygghet för äldre

Alla är välkomna till vår Falltrygghetsgrupp för äldre. Det behövs inte några förkunskaper utan träningen kan anpassas efter varje individs förmåga. Många deltagare vittnar om att träningen både bidrar till ökat välmående och trygghet i vardagen men också att de har väldigt roligt tillsammans på träningarna.

JÖNKÖPINGS JUDOKLUBB

- Startar i februari, onsdagar kl. 10:30.
- Ett pass är ca 50 minuter. Vi bjuder på fika efteråt.
- Träning under 14 veckor
- Priset för detta är 1 000 kr. I priset ingår ett medlemskap i Jönköpings Judoklubb samt en olycksfallsförsäkring
- Vi tränar på St. Göransvägen 31
- Denna träning vänder sig till dig som är 65+
- Lämpliga kläder är mjukis- eller träningsbyxa och en sweatshirt
- Anmälan, ring Alf Florentzson på 070-418 16 75 eller skicka mejl till info@jkpgjudo.se.
Anmälan ska innehålla:
 - namn och personnummer, behövs för ditt medlemskap
 - adress
 - telefonnummer

Fallprevention för dig
som är 65+

Vi lär ut hur du faller
tryggt och säkert

Vi vill förebygga
fallskador

Vi tränar upp din
balans och styrka!

Målet är att förebygga
och förhindra/mildra
skada i samband med
fallolyckor

JÖNKÖPINGS
JUDOKLUBB

S:t Göransvägen 31

Bankgiro 827-7246

Swish 123 541 86 11

Jkpgjudo.se

Terminsstart februari

kl. 10:30 – 12:00