



Sonja 71



Uno 92

Seniorträning med glädje och resultat!

Fysisk aktivitet har bevisad hälsovinster för äldre personer i form av; ökad muskelstyrka, bättre syreupptagningsförmåga, förbättrad balansförmåga och gångfunktion samt uppbromsande av funktionsnedsättning. Styrketräning minskar också risken rejält för att falla och skada sig.

När man är i åldern 50-70 år minskar muskelstyrkan med ca 15%/10 år. När man passerat 70 år minskar den med ca 30%/10 år! Skälet till att man har svårt att resa sig när man sitter är också bristande muskelstyrka.

Det behöver inte vara så! I samarbete med Region Jönköpings län driver vi seniorgrupper där du under tre månader snabbt kommer att förbättras genom korrekt utförd träning där vi tränar styrka, balans och rörlighet. Första gruppens deltagare hade i stort sett fördubblat sin styrka redan efter två månader med träning två gånger/vecka.

Varje grupp består av maximalt 12 personer i åldern 65-100 år. Grupper och tider framgår på baksidan av detta dokument!

Vad innebär det att vara med i gruppen? Du kommer att träffas i gruppen två gånger per vecka och få hjälp av våra seniorinstruktörer med träningen som är helt anpassad för ändamålet. Träningen kommer att vara rolig och du som deltagare kommer garanterat att märka tydliga resultatförbättringar under de tre månader man deltar. Förutom de två tillfällena med egen instruktör kommer du att kunna träna hur mycket du vill på Cardio Club och även delta i andra seniorpass. Vi bjuder på kaffe efter varje gruppträff. Vi tränar under en timme och fikar och pratar i en halv timme. Totalt 90 min.

Plats: Cardio Club Herkulesvägen 1 (bredvid ICA Maxi) samt i Munksjötornet.

Tider och grupstarter: Se sid 2. Maila info@cardioclub.se för info om tillgänglighet.

Pris: 399 kr/mån inkl fullt medlemskap i 3 mån *. Efter 3 mån kan du välja att träna vidare som vanlig seniormedlem för 249 kr/mån (vid 12 månaders abonnemang) eller fortsätta i en specialgrupp för 399 kr/mån. Även kortare abonnemang finns med annan prissättning.

Anmälan/frågor: Maila info@cardioclub.se eller ring receptionen på 036-860 69 00

Projektet leds av Magnus Jedensjö, leg.sjuksköterska, medicinsk- och personlig tränare. Du kommer också att träffa några av våra andra seniorinstruktörer.

Via denna länk kan du se det reportage som SVT gjorde om vår första grupp:

<http://www.svt.se/nyheter/lokalt/jonkoping/sonja-tranar-styrka>



Hösten 2017 kör vi följande grupper och tider på Herkulesvägen:

Nr H1: Mån & Tor: 09.30-11.00, FULL

Nr H2: Mån & Tor: 10.30-12.00, FULL

Nr H3: Mån & Tor: 11.30-13.00 (Ny grupp som startar V44 2017 – endast golfare)

Nr H4: Mån & Tor: 13.00-14.30, FÅ PLATSER KVAR

Nr H5: Mån: 14.00-15.30 Tor: 14.45-16.15, FÅ PLATSER KVAR

Hösten 2017 kör vi följande grupper och tider i Munksjötornet:

Nr M1: Ons: 09.30-11.00 och Fre: 13.00-14.30 (Ny grupp som startar V44 2017)

Nr M2: Ons: 11.00-12.30 och Fre: 14.30-16.00 (Ny grupp som startar V44 2017)

Är du helt ny väljer du grupp nr H3 (om du är golfspelare) på Herkulesvägen eller M1 eller M2 i Munksjötornet. Är du träningsvan sedan tidigare kan du även välja H4 och H5 på Herkulesvägen i mån av plats.

Maila en intresseanmälan till info@cardioclub.se eller ring vår reception på Herkulesvägen på 036-8606900 (kl 11.30-19.00 mån-tor och 11.30-18.00 fre). Du kan också besöka någon av våra receptioner. Bemannade tider hittar du på www.cardioclub.se

*En obligatorisk startavgift om 195 kr tillkommer och där ingår det en RFID-bricka för inpassering och ett hänglås med kod till omklädningskåpen. Väljer du att sluta efter 3 mån kan du lämna tillbaka dessa och återfå 195 kr.

