



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.

**Priser & Tider och grupstarter:** Se sid 2.

**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>

Magnus Jedensjö, leg.sjuksköterska, medicinsk- och personlig tränare är ansvarig för vår seniorträning. Du kommer nog också att träffa några av våra andra seniorinstruktörer: Robin, Johan, Rebecca, Annika och Katarina.

För priser och tider gällande vårterminen 2018 se sid 2 av detta dokument:



## **Pris/termin (4 månader) inkl full tillgång till gym- och gruppträning kl 05-23 alla dagar:**

Du väljer själv mellan Guld & Silver beroende på hur många pass du känner att du vill ha med instruktör:

**Guld:** Två schemalagda och för gruppen reserverade pass/vecka med våra senior-instruktörer + all gym- och gruppträning kl 05-23 alla dagar.

**Pris 1.895 kr** (eller delbetala 499 kr/mån i 4 månader\*)

**Silver:** Ett schemalagt och för gruppen reserverat pass/vecka med våra senior-instruktörer + all gym- och gruppträning kl 05-23 alla dagar.

**Pris 1.495 kr** (eller delbetala 399 kr/mån i 4 månader\*)

**Anmälan/frågor:** Maila [info@cardioclub.se](mailto:info@cardioclub.se) eller ring receptionen på Herkulesvägen 1 på 036-860 69 00 eller kom in mån-tor kl 11.30 till 19, fre 11.30-18.00, lör 10.00-13.00.

\*Man betalar alltid för en hel termin oavsett vilken närvaro man kan ha. Betala allt på en gång eller delbetala under 4 månader. En obligatorisk startavgift om 295 kr tillkommer första gången och där ingår det en RFID-bricka för inpassering och ett hänglås med kod till omklädnings-skåpen.

### **Våren 2018 kör vi följande grupper vecka 2 till vecka 19 på Herkulesvägen:**

Nr H1: Mån & Tor: 09.30-11.00

Nr H2: Mån & Tor: 10.30-12.00

**Nr H3: Mån & Tor: 11.30-13.00 (Endast golfare)**

Nr H4: Mån & Tor: 13.00-14.30

Nr H5: Mån: 14.00-15.30 Tor: 14.45-16.15

