



Velkommen til balansetrening!

HLF Bergen starter opp balansegruppe med ukentlig trening i fem uker
Mandager kl. 1830-2000

Første gang mandag 7. mars – siste gang mandag 4. april

På lærings- og mestringscenteret (LMS), Ulriksdal 2

Kurset ledes av frivillig balanseinstruktør som viser og forklarer øvelsene. Vi starter opp uten utstyr, det vil si at vi gjør alle øvelser sittende på en stol eller stående og gående. Vanskelighetsgrad tilpasses deltakernes egne forutsetninger. Målet er at alle skal få noe ut av dette, og ha passende progresjon ut fra sitt utgangspunkt. På kurskveldene vil vi ha noen oppvarmingsøvelser, balanseøvelser og avspenning. Vi skal også sette av tid til at deltakerne i løpet av de fem kveldene kan bli litt kjent med hverandre. Vi serverer te og noe lett å spise.

Praktiske opplysninger

- Kom som du er, men ta gjerne på deg løstsittende klær og sko med myk såle (joggesko i alle varianter er fint, og også vanlige myke snøresko).
- Hvis du er kort i leggene og derfor ikke når ned i gulvet når du sitter på en stol, kan du ta med et håndkle, teppe eller matte som du kan ha under føttene.
- Ta gjerne med en vannflaske

Påmelding

Det hjelper oss i planleggingen hvis vi vet omtrent hvor mange som kommer. Send en e-post til ejerdal@online.no eller en sms til 991 23 655 hvis du ønsker å delta på dette.

Balansetreningen er gratis og åpen for alle – du trenger ikke å være medlem i HLF for å delta. Ta gjerne med en venn eller ledsager på treningen. Her er alle velkommen!

Vi i HLF Bergen har som mål at balansegruppene skal bli trivselskapende møteplasser der vi har det moro sammen, kommer i godt humør – og trener balansen etter egne forutsetninger!

Du kan lese mer om prosjektet på hlfbergen.no og på [HLF Bergen | Facebook](#)

HLF Bergen

Vestre Strømkaien 7,
5008 Bergen
hlfbergen@hlfbergen.no
Mobil: 40340590

