

IKÄÄNTYNEEN AKTIVOINTI

Liikuntaa, lihaskuntoharjoittelua ja hyvää ravitsemusta ei pidä unohtaa ikääntyessäkään.

Tapaamiset/harjoitukset suunnitellaan ikääntyneen toimintakyvyn, tavoitteiden ja mieltymysten mukaan ja sairaudet otetaan huomioon.

60 – 75 min.

58€ / kerta

Myös

Kuukausisopimuksella

5 tai 10 kerran kortti



SINNASPORT IKÄÄNTYNEEN AKTIVOINTI

Harjoittelu on turvallista ja laadukkaasta. Valmentajamme ovat hienovaraisia, ystävällisiä, ammattitaitoisia ja taitavia. Heiltä löytyy koulutusta ikääntyneiden kanssa harjoittelusta sekä hoitamisesta.

Vaikka ikääntynyt asuisi palvelutalossa tai vanhainkodissa, harjoittelu on aina mahdollista, vaikka käveleminenkään ei enää niin luonnistuisi.

Sisältö:

- yhdessäoloa
- aktivointia
- ulkoilua
- liikuntaa
- kevyttä lihaskuntotreeniä
- ravitsemusohjausta
- kuntouttamista
- toimintakyvyn arviointia

SINNASPORT

**PERSONAL TRAINING JA RYHMÄ-,
RAVITSEMUS-, KUNTOUTUS- JA
LAJIVALMENNUS**

Palvelut saatavilla pääkaupunkiseudulla
sekä Turun, Raision ja Naantalın seuduilla

www.sinnasport.com

www.facebook.com/sinnasport

Email. sinnasport85@gmail.com

Puh. 0407197648