

TEMADAG TUNG STYRKETRÆNING

Er du klar til at blive stærkere?

Styrke giver frihed – og et aktivt, selvstændigt seniorliv.
Kom med og lær, hvorfor tung styrketræning er vigtig, når du er 65+.

Du får viden om:

- Muskernes fysiologiske forandring med alderen
- Hvordan tung styrketræning forbedrer muskelstyrke, balance og livskvalitet
- Vejledning i hvordan du skal opbygge et træningsprogram, så du træner sikkert og effektivt i fitnesscenteret

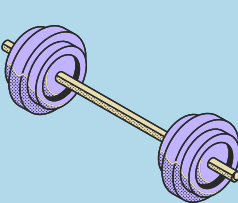
Dette tilbud henvender sig til alle over 65+, fra nybegynder til øvet i et fitnesscenter.

Dato: 07.04.26

Tid: kl.10.00-11.00

Sted: Lokale 0.008 i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51,
7100.

Tilmelding: På kontoret for gæster. For medlemmer på kontoret eller på mail til: tilmeld@iidvejle.dk senest den 1. april 2026.



Pris: Gratis for medlemmer. Gæstepris 25 kr.