

NACKA KOMMUN ERBJUDER TRÄNING FÖR DIG SOM ÄR SENIOR!

BALANS I LIVET

Passa på och lära dig ett digitalt verktyg i samband med en hälsofrämjande aktivitet! Inspireras till balans genom mentala övningar och skonsam fysisk träning.

Syftet med övningarna är att stärka självförtroendet och självkänslan och skapa balans för att du ska må bra.

Träningen kommer att vara interaktiv. Du behöver därför ladda ner appen Zoom till din dator, läsplatta eller smartphone.

Läs på www.nacka.se/balansilivet

TID: Torsdagar klockan 16.00–17.00
med start 20 maj.

Testomgång för att lära dig
Zoom är den 6 maj klockan 16.00.

ANMÄLAN ring 08-718 80 00.

QIGONG DIGITALT

Qigongrörelserna, som ursprungligen kommer från Kina, är lugna och mjuka och ger bland annat bättre balans, koordinationsförmåga och rörlighet.

För att vara med på träningen behöver du ladda ner appen Zoom till din dator, läsplatta eller smartphone.

Läs på www.nacka.se/qigong

TID: Qigongträna varje onsdag
klockan 13.00 till och med den 23 juni

INGEN ANMÄLAN

