

STERKERE-PT I LITEN GRUPPE

Ønsker du å trene mer styrke? Da er dette gruppen for deg. Her jobber vi med baseøvelser og store musklegupper. De samme øvelsene over 6 uker hvor målet er å øke styrken. Vi vet at å trene styrke er bra for oss, men mange synes det er vanskelig eller kjedelig. Men sammen i gruppe kan vi motivere hverandre og hjelpe hverandre til å bli sterkere. En sterk kropp som fungerer godt er viktig for en god helse og en god hverdag. Kurset passer for nybegynnere og de som ønsker litt oppfrisking, eller lære mer om styrketrening, teknikk og prinsipper for styrketrening.