

Dala Active Skaters satsar på dig som är 65+!

Kom och testa, utveckla dig och håll dig pigg!

DAS erbjuder nu anpassade träningar!

1. Gemensam uppvärmning med fokus på balans och styrka, samt lite teori om skridskoåkning.
2. Skridskoåkning inkl enkla övningar samt lite lekar för att träna balansen.
3. Avslutande samling inomhus med lite kaffe och en trevlig pratstund tillsammans!

Varför?

Bortsett från att det är kul och utmanande att åka skridsko, så vet du att balanssinnet blir sämre och kraften i benmuskler avtar med åren. Det leder till att man så småningom får problem med att resa sig, eller märker allt oftare att man var nära att snubbla.
Våra träningar anpassas så att vi tränar speciellt balansen och benmusklerna för att stärka vår hälsa!

Har du **inga skridskor**? Vi har ett antal skridskor du kan låna! Vi har även **stöd** som du kan använda på isen ifall du tycker isen är för hal 😄. Hjälm är obligatorisk och finns att låna!

Var? Bandybanan på Lugnet i Falun, Samlingsplats: omklädningsrummet intill bandybanan.

När? Tisdagar kl 12.45 till 14.00, fr o m troligtvis mitten på november. Mer info på hemsidan.

Vad kostar det? Vi ser gärna att du blir medlem, så vi kan fortsätta erbjuda skridskoaktiviteter. (OBS: inget tvång att bli medlem om du bara vill prova!)

Vill du veta mer?

Mejla oss till **65plus@activeskaters.se**

Besök vår hemsida **activeskaters.se**

DALA ACTIVE SKATERS