



FLÅ IDRETTSLAG

FOREDRAG: STERK OG STØDIG STYRKETRENING FOR ELDRE



Når: Torsdag 16. november kl 18:00-18:45

Hvor: Flå skole (inngang 1. etg nybygget)

Hvem: Monica Gundersen fra NTNU

Hvorfor er det viktig med styrketrening når man blir eldre? Monica Gundersen fra NTNU kan gi noen svar på dette. Hun jobber til daglig på et stort prosjekt som heter Generasjon 100 som er den største forskningsstudien som ser på om trening kan forlenge livet for eldre. Ta med deg en eller flere du kjenner og kom på Flå skole. Dette er gratis og åpent for alle! Rett etter foredraget har du mulighet til å bli med på ei styrketreningsøkt i gymsalen i regi av Flå IL.

VELKOMMEN!

Spørsmål? Ta kontakt med:
Aktivitetskoordinator Flå IL
Ragnhild Nyhus Røsbjørgen tlf 95209860