



Låt dig
inspireras!

KRAFT I ÅREN

Mor och dotter tillsammans på gymmet



Det finns många orsaker för medelålders kvinnor att börja eller fortsätta med gymträning. I takt med att östrogenhalten sjunker, försvagas muskelstyrkan och andelen fett i muskelvävnaden ökar. Kvinnan går lätt upp i vikt.

Också den åldrande moderns muskelstyrka försvagas, och det krävs allt större ansträngning att klara sig i vardagen. Ta med mamma till gymmet. Ett gemensamt motionsintresse är en lösning för bägge parter.

Genom träning av muskelstyrkan och balansen förbättras rörelseförmågan. En aktiv samvaro ger tillfredsställelse och är ett nytt sätt att vara tillsammans.

Gemensam gymträning för mor och dotter ökar välbefinnandet. Vi utmanar också söner och deras pappor att skaffa sig ett gemensamt fritidsintresse!



Ytterligare information om programmet Kraft i åren finns på www.voimaavanhuuteen.fi