



Frísk í Reykjanesbæ er heilsueflandi þjónusta fyrir einstaklinga 60 ára og eldri hjá íþróttafélögunum Keflavík og Njarðvík.

Starfsemi Frísk í Reykjanesbæ verður byggð í kringum hóppjálfun þar sem þátttakendur fá tækifæri á því að stunda líkamsrækt í skemmtilegum félagsskap undir handleiðslu fagmenntaðra þjálfara. Um er að ræða markvissa og skipulagða þjálfun þar sem þjálfarar útbúa 6-8 vikna æfingarátlanir sem þeir aðlaga eftir þörfum og líkamlegri getu hvers og eins þátttakanda. Á æfingum verður lögð áhersla á styrktar-, þol-, liðleika- og jafnvægisæfingar. Ekki síður verður lögð áhersla á andlega og félagslega heilsu og verður starfsemin unnin með það að leiðarljósi.

Æfingar verða 2x í viku, fyrir hádegi á þriðjudögum og fimmtudögum. Kennt verður annars vegar í íþróttahúsinu í Keflavík, og hins vegar í íþróttahúsinu í Njarðvík.

Námskeiðið stendur yfir frá 30.sept - 20.desember og fyrir þá sem vilja tryggja sér pláss fyrir fundinn þá er hægt að gera það hér <https://www.abler.io/shop/keflaviknjarðvik/60>

Hvetjum alla áhugasama að koma og kynna sér starfsemina,

Hér er linkur á viðburðinn <https://www.facebook.com/events/914571387175823>

Hlökkum til að sjá ykkur 😊

