



POWER TRÄNING Senior

Vad går konceptet ut på

Det är Svensk Friidrotts folkhälsosatsning för åldersgruppen 60 år och äldre. Vi vill erbjuda en rolig och varierande gruppträning. Vi tränar hela kroppen med styrka, kondition, rörlighet, koordination och balans. Man provar även på flera friidrottsgrenar. En viktig träning för att fördröja och förhindra åldrandets effekter. Vi vill skapa bättre förutsättningar för äldre att bibehålla ett aktivt liv och minska ensamhet.



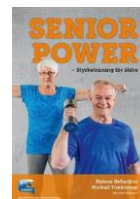
Vad får föreningen?

- Ett bidrag på 3000 kr för deltagande i konceptet
- Nå ut till en ny målgrupp, göra en folkhälsoinsats
- Ett färdigt träningskoncept, som är lätt att följa
- Fler medlemmar och möjliga funktionärer och ledare
- Möjlighet att ta ut en medlems/deltagaravgift
- Hjälp med informationsmaterial/marknadsföring
- Möjlighet till samarbete med fysioterapeuter, pensionärsorganisationer, kommun/region mm



Vad får ledaren?

- Färdiga lektionsplaner/träningspass som är nedladdningsbara
- Gemenskap med övriga ledare, gruppen och föreningen
- Egen utveckling/ledarerfarenheter
- Färdiggjorda extra pass för hemmaträning
- Stöd av projektledaren
- Boken Senior Power av Michail Tonkonogi och Helena Bellardini





Vad får deltagaren?

- Hjälp att komma igång med varierande och rolig gruppträning
- Bättre hälsa, fysiskt och socialt – stärkande för hela kroppen
- Ledarledd träning 1 ggr/v i 8–10 veckor
- Extrapass för hemmaträning
- Motivation att träna
- Lär känna nya människor
- Gemenskap, gruppsammanhållning
- Möjlighet att prova på friidrottsgrenar

Motprestation – vad förväntar vi oss

- Minst 2 ledare, varav en ska ha lite friidrottskunskap
- Att ni håller minst 8 gärna 10 träningspass
- Ordnar med fika i anslutning till träning åtminstone en till två gånger
- Att ni dokumenterar – återkopplar och fyller i en utvärdering till projektledaren (Annica)
- Att ni lägger ut om aktiviteten på föreningens hemsida och andra sociala kanaler
- Använder #powerträningsenior, #powerträningsenior, #svenskfriidrott, #svensk veteranfriidrott och konceptets logotyp när möjligt
- Vår stora förhoppning är förstås att träningen fortsätter i föreningen.

Frågor? Hör av dig till:

Annica Sandström 070-696 11 60
annica.sandstrom@friidrott.se

