

# Styrketrening for unge mellom 14 - 16 år

**Innhold:** Styrketrening ledet av fysioterapeut med bred bakgrunn innenfor styrketrening og skadeforebyggende. Lære god teknikk, bli trygg og kjent med ulike styrkeøvelser. Styrketrening for de som driver idrett, men også for de som bare ønsker og være fysisk aktiv. Treningen skal gi motivasjon og kunnskap til å kunne fortsette å trene på egenhånd og få treningsglede.

**Erfaring:** For alle, trenger ingen forkunnskap.

**Antall:** 8 økter

**Deltakere:** 5 personer per gruppe.

**Tid:** torsdag fra kl 18.00 til 19.00. Oppstart torsdag 7. januar

**Sted:** Klinikk for alle Sola, (Solakrossen 11, Sola)

**Pris:** 1600 kr per person.

Påmelding til [karolinemarie.jensen@klinikkforalle.no](mailto:karolinemarie.jensen@klinikkforalle.no)

Påmeldingsfrist: 5. januar 2021.