

Inbjudan till Fallträning på Saab



KORPEN
STOCKHOLM

Deltagare: Medlemmar.

Samling: För prova-på tillfället den 24 september **senast** kl. 13:15 vid SAAB:s reception på Nettovägen.

Program: Se nästa sida. Träningen leds av Korpen Stockholm och Svenska Judoförbundet. Efter prova-på tillfället genomförs träningen under 10 veckor med fallträning varje vecka och styrketräning varannan vecka.

Kostnad: Prova-på tillfället är gratis. Själva kursen kostar 1200 kr/person.

Anmälan: **Senast den 30 augusti** vill vi ha Din anmälan till online via hemsidan wp.spkj.se. Välj Aktiviteter/ Fallträning och Skicka. Om Du inte har internet använd separat talong. Minimum 10 personer. Vid överbokning (max 20 personer) gäller kölista. **Senast den 3 september** får du besked om du har kommit med eller är på väntelista. Om du vill hoppa av efter prova-på tillfället måste du meddela detta **senast den 26 september**.

Betalning: Inbetalning till Klubbens Plusgirokonto nr 38 74 25-2, eller Swish-konto 123 400 2747 måste vara klubbens **tillhanda senast den 27 september**. Det är viktigt att du vid båda betalningssätten anger ditt namn och att det gäller Fallträning.

OBS! **Anmälan är bindande efter 27 september och förhinder anmäls snarast till samordnaren.**

Förhinder: Avbokning eller frågor kan göras till samordnaren Stig Hägnesten, tfn. 070-757 24 47, eller Mail stig_hagnesten@hotmail.com.

VGW!

✂

Jag anmäler mig till Fallträning med start den 24 september 2019

Medlem: _____

Tfn: _____

Personnummer: _____

Anm: _____

**(Fyll i uppgifterna och stoppa talongen i ett kuvert, frankera och skicka till:
Pensionärsklubben, SAAB, 175 88 Järfälla)**

Introduktion

Korpen Stockholm Motionsidrottsförening bildades 18 februari 1944 och är en ideell förening med säte i Stockholms stad, Sollentuna, Täby, Upplands Väsby och Lidingö. Föreningen arrangerar serier, cuper, träningar och gruppträning för privatpersoner och företag i enlighet med Korpens verksamhetsidé och värdegrund.

Korpen Stockholm bedriver sedan 2010 verksamhet på Saab i Järfälla och där anordnas bland annat yoga, spinning och olika funktionella träningspass. Alla kan delta då alternativ på övningar ges så att alla kan anpassa dem efter egen träningsvana och dagsform. Hit är även SAAB:s pensionärer välkomna.

Svenska Judoförbundet, SJF, driver ett antal falltrygghetsprogram riktade till bl.a. äldre personer. Syftet med programmen är att minska personligt lidande och samhällets kostnader för fallolyckor. Se även <https://judo.se/fallprevention/falltrygghet-for-aldre/>

– Trots alla fallpreventiva metoder så kommer det att uppstå fall. Bara rädslan för att falla skapar fler fall än nödvändigt och en rädd människa spänner sig också och då blir fallet än hårdare och skadorna allvarigare, berättar SJF:s förbundsordförande Kristiina Pekkola.

Det som är unikt med judons fallträning är inte bara den naturliga styrke-, koordinations- och balansträning som den ger, utan att den också kan lindra de skadliga effekterna av de fall som inte går att förebygga utan ändå inträffar.

Judons fallträning gör den enskilde tryggare så att den kan slappna av och i många situationer återvinna sin balans, eller vrida sig och rulla ner mjukare om fallet inte kan undvikas.

Program för Fallträning på Saab

Korpen Stockholm tillsammans med Svenska Judoförbundet erbjuder nu Saab-pensionärer balans- och styrketräning samt övningar som förbättrar kroppsuppfattningen och den fallteknik som lärs ut i judo.

Informations- och prova-på tillfälle tisdagen den 24 september 13:30-15:00

Samling vid SAAB:s reception senast kl. 13:15. Gemensam promenad till omklädningsrummen. Omklädning. Information och demonstration av övningar i gymnastiksalen. Frågestund.

Fallträning varje tisdag 1 oktober – 3 december 14:00-15:00

Fallträning i gymnastiksalen tisdagarna 1, 8, 15, 22 och 29 oktober samt 5, 12, 19 och 26 november samt 3 december.

Styrketräning varannan torsdag 3 oktober – 28 november 10:30-11:30

Styrketräning i gymmet torsdagarna 3, 17 och 31 oktober samt 14 och 28 november.