



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: GODT FOR DINE KNOGLER

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -



MANDAG

OSTEOPOROSE
FORSK. SERIE
[START HER](#)

TIRSDAG

GÅTUR



ONSDAG

OSTEOPOROSE
FORSK. SERIE
[START HER](#)



TORSDAG

GÅTUR

FREDAG

STYRKETRÆNING
EFTER
FORSKRIFTERNE
[START HER](#)



LØRDAG /
SØNDAG

MORCENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM
[START HER](#)