



Är du 60+ och vill vara med på ett "hälsoäventyr"?

**Känner du att du vill komma ut och röra på dig och knyta nya kontakter?
Vill du prova på olika aktiviteter, laga god och nyttig mat tillsammans med andra?**

Då är du välkommen att delta i **Senior Sport School**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, utbildning i hjärt- och lungräddning och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor då vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar mellan klockan 10.00-12.00. Tisdagar kommer vi att ha någon form av föreläsning och tematräffar kring hälsa och på torsdagar kommer vi att ha någon form av rörelseaktivitet.

Senior Sport School startar den 12 september, kostar 300 kronor per person och är öppen för dig bosatt i Höör och Hörby kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte 29 augusti kl. 10.

Plats: Älvkullen, Älvgatan i Höör.

För mer information kontakta

Skåneidrotten

Sofi Andersson
Regionalt ansvarig Senior Sport School
sofi.andersson@skaneidrotten.se
010-476 57 67
Helen.Gustavsson@skaneidrotten.se
010- 476 57 14
www.seniorsportschool.se

Höørs kommun
Annika Mattisson
0413-280 68
Mottagare av anmälningar