



Är du 60+? Vill du vara med på ett "hälsoäventyr"?

Känner du att du vill komma ut och röra på dig lite och knyta kontakter?

Vill du prova på olika aktiviteter, lära dig 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, få 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. På tisdagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff och på torsdagar kommer vi att ha någon typ av rörelse.

Senior Sport School startar den **15 januari 2019**, kostar 450 kronor per person. Skolan är öppen för dig som är bosatt i Hörby eller Hörs kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte den 30 oktober 2018 kl. 10-11. Plats: Hörbysalen 1, Hörby kommunhus. På mötet kommer vi ta in anmälningar till skolan.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:
Sofi Andersson, Skåneidrotten
Regional samordnare för Senior Sport School

Hörby Kommun
Erika Wetterholtz
Tele: 0415-378249

Sofi.Andersson@skaneidrotten.se
Tele: 010-476 57 67
www.seniorsportschool.se

Erika.wetterholtz@horby.se