



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 **18 september**, kostar 300 kronor per person. Aktiviteterna kommer att genomföras i östra Lund. Skolan är öppen för dig som är bosatt i Lunds kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte den 30 augusti kl. 10-11. Plats: Föreningsgården, Hällestadvägen 6 i Södra Sandby. På mötet kommer vi ta in anmälningar till skolan.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Sofi Andersson

Regional samordnare för Senior Sport School

Sofi.Andersson@skaneidrotten.se

Tele: 010-476 57 67

www.seniorsportschool.se