



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 måndagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff och på onsdagar kommer vi att ha någon typ av rörelse.

Senior Sport School startar den **17 september**, kostar 300 kronor per person och är öppen för dig som är bosatt i Tomelilla kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte den 21 augusti kl. 14-15. Plats: Kastanjeskolans matsal, Tomelilla. Där tar vi även 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