



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 i Ystad. 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. Prova på olika idrotter och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och 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 fysisk aktivitet.

Senior Sport School startar den **11 mars 2019**, kostar 300 kronor per person. Skolan är öppen för dig som är bosatt i Ystad kommun.

**Välkommen till vårt öppna informationsmöte den 4 februari 2019. Klockan 10–11.
Plats: Seniorernas Hus, (Göken) Petrigatan 10 Ystad. 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
Sofi.Andersson@skaneidrotten.se
Tele: 010-476 57 67
www.seniorsportschool.se

