



Är du 60+?

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

Vill du prova på olika aktiviteter och lära dig laga god och nyttig mat tillsammans med andra?

Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Ystad kommun. Syftet med Senior Sport School är att främja ett gott och hälsosamt åldrande, där vi utgår ifrån de fyra hörnpelarna social gemenskap, meningsfull sysselsättning, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Då du deltar i Senior Sport School, kommer du att få möjlighet att prova på olika aktiviteter och delta i en studiecirkel med fokus på hälsan. Du får även ta del av föreläsningar i skadeförebyggande träning, Senior Power styrketräning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR) dessutom får du delta i en praktisk matlagningskurs.

Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. Tisdagar kommer ni att ha någon form av föreläsning eller tematräff och torsdagar kommer ni att ha någon form av fysisk aktivitet.

Start: 15 september 2015

Träffas enligt ett 12 veckors schema, tisdagar och torsdagar (förmiddagar, oftast 10-12)

Kostnad 300kr/person. Sista dag för anmälan: 25 augusti 2015.

Vill du veta mer? Eller anmäla dig?

Sofi Andersson
Regionalt ansvarig för Senior Sport School
010-476 57 67

Sofi.Andersson@skaneidrotten.se

www.seniorsportschool.se

Helen Gustavsson
Anmälningar till Senior Sport School
010- 476 57 14

Helen.Gustavsson@skaneidrotten.se

