



SENIOR SPORT SCHOOL

RF-SISU SKÅNE REGION SKÅNE



Senior Sport School i Hörby kommun våren 2025

Är du 60 + och vill vara med på ett hälsoäventyr där du får komma ut, röra lite på dig och knyta kontakter?

Då är du välkommen att delta i **Senior Sport School i Hörby kommun**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, rörelseglädje hos föreningar tematräffar med fokus på hälsa, kost, matlagning och få utbildning i hjärt- och lungräddning.

Senior Sport School pågår i 9 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar

- Tisdagar föreläsning/tematräff. Torsdagar, fysisk aktivitet som är anpassad för målgruppen.
- Senior Sport School startar den 21 januari 2025 och kostar 200 kronor per person.
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Hörby och Hörs kommun

Välkommen med Er anmälan

Anmälan: Erika.wetterholtz@horby.se

Alt Tele: 0415 37 82 49

Vid anmälan uppge namn, adress, tele och ev matallergi

Sista dag för anmälan: 3 januari 2025

OBS: Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Senior Sport School är en kurs där vi kombinerar social gemenskap, kunskap, glädje med rörelse. Lämpar sig för seniorer som vill träffa vänner, komma igång med fysisk aktivitet, alternativt lätt rehab från sjukdom, skada eller operation. Det går också bra att få en senior sport school på FaR recept- via vårdcentral

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Sofi Andersson Lantz, RF-SISU Skåne

Sofi.andersson@rfsisu.se

Tele: 010- 476 57 67

www.seniorsportschool.se



Skåne