



Informationsmöte Senior Sport School i Svalöv 29 augusti 2023

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 Svalöv**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat och få utbildning i hjärt- och lungräddning.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar kl 10.00 - 12.00.

- Måndagar - föreläsning/tematräff och torsdagar någon typ av fysisk aktivitet som är anpassad för målgruppen.
- Senior Sport School startar den 18 september 2023 och kostar 300 kronor per person.
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Svalövs kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte

När: 29 augusti 2023 klockan 10:00–11:00
Plats: Fullmäktigesalen, Svalövs kommunhus

På mötet kommer vi berätta mer om innehållet och ta in anmälningar till skolan.

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.

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