

Idrott hela livet!



Du som är 65+ har nu möjlighet att prova på ett antal olika idrotter för att förhoppningsvis upptäcka ett nytt intresse, knyta nya kontakter och utmana din rörelseförmåga.

Aktiviteterna arrangeras av varje enskild förening i samverkan med RF-SISU Värmland och är kostnadsfria genom projektstödet "idrott 65+". RF-SISU Värmland arbetar på flera olika sätt med att stödja, inspirera och utveckla distriktets idrottsföreningar så att vi tillsammans kan nå måbilden "Idrott hela livet" och stärka folkhälsan i Värmland.

Karlstad Curling

"Stickcurling"

I stickcurling spelas curlingstenen i väg med hjälp av en slags spelkö. Utspelet sker stående på isen, med greppsulor på båda fötterna. Förhoppningsvis hinner ni spela en minimatch lagvis 4 mot 4!

Datum Onsdag 31 januari

Tid Det finns fyra tider att välja på:
kl. 10-11, 11-12, 13-14 och 14-15

Plats Tingvallahallarna (Stadionvägen 8)

Platser 32 varje timme

Övrig information från föreningen

Ta gärna med en egen cykelhjälm eller liknande om du har, ifall våra hjälmar inte skulle passa.

Hyfsat varm klädsel då temperaturen i hallen är + 6-8 grader. Vi lånar ut skor, men egna inne gympaskor kanske passar bättre.

Friskis

Föreläsning om fallolyckor

Ulrika Sälgeback, sjukgymnast på Friskvården i Värmland, föreläser om fallolyckor, yrsel och träning för att förebygga fall.

Datum Torsdag 1 februari

Tid 11.00-12.00

Plats Friskis Sannafältet (Wittstockslingan 6)

Platser 80

Grums Judo

Fallträning

I anslutning till föreläsningen får du möjlighet att prova att träna på fall, med olika balans- och koordinationsövningar.

Datum Torsdag 1 februari

Tid 12.00-13.00

Plats Friskis Sannafältet (Wittstockslingan 6)

Platser 30

Karlstad Karateförening

Träna balans och koordination med fallteknik som träningsmetod

Genom karaten tränar du medveten kroppsnärvaro och med fallteknik får du öva på att förhindra olika skador som kan uppstå vid fall.

Datum Tisdag 6 februari

Tid 10.00-11.00

Plats Våxnäs centrum (Petersbergsgatan 27A)

Platser 20



Värmland

Karlstad Gymnastikförening

Tre olika träningspass anpassade till 65+

Välj på att prova ett eller flera av dessa pass:

- 09.00-09.30 **Cirkelmix** med Felicia
(styrketräning med och utan redskap)
- 09.45-10.15 **Gymmix-gympa** med Maggan
(gympapass med uppvärmning, rörlighet, styrka, kondition samt nedvarvning)
- 10.30-11.00 **Dansmix** med Gunnel
(likt gympapasset fast med mer danssteg)

Datum Onsdag 7 februari
Tid Från kl. 09.00 till 11.00
Plats Våxnäs (Kolvgatan 1A)
Platser 15 per pass

Övrig information från föreningen

Det finns toalett samt ett litet omklädningsrum, dock ingen dusch.

Karlstad Skridsko/Solstaskäret

Skridskoåkning

Föreningen finns på plats och vägleder om utrustning och visar skridskoteknik.

Datum Måndag 12 feb
Tid 16.00-17.00
Plats Tingvalla Isstadion (Stadionvägen 4)

Övrig information från föreningen

Ta med de skridskor du har. Huvudsaken är att de är slipade. De flesta åker med långfärdsskridskor, dvs känga med lös skena. Andra åker på klappskridskor eller hockeyrör. Ett fåtal klappskridskor finns för "prova på". Hjälpm rekommenderas! Ta gärna med övriga familj, barn och barnbarn!

Gundega balettskola

Jazzdans eller balett

Träna din styrka, smidighet, balans och koordination.

Datum Onsdag 14 februari (jazzdans)
Torsdag 15 februari (balett)
Tid 13.00-14.15
Plats Kasernhöjden 18
Platser 20

**Det finns möjlighet att fortsätta träna i dessa föreningar!
Du får mer information om deras olika verksamheter på plats.**

Friskis Karlstad

Alla hjärtans dag - Inspirationsdag för hjärtat

Datum Onsdag 14 februari
Tid Aktiviteter mellan kl. 12.00-14.30,
föreläsning kl. 12.15-13.00
Plats Friskis Sannafältet (Wittstockslingan 6)

Öppet hus med smakprov av Friskis utbud för 65+ och föreläsning om träningens effekt på hälsan med Rolf Sandberg.

IF Göta

Anpassad friidrottsträning

Detta innebär en allmän träning av rörlighet, styrka och kondition.

Datum Onsdag 21 februari
Tid 18.00-19.00
Plats Eva Lisa Holtz arena (Johan Banérs väg 5)

Friskis Karlstad

Danspasset "Dans soft"

Datum Torsdag 22 feb
Tid 10.00-11.00
Plats Friskis Sannafältet (Wittstockslingan 6)

OK Tyr

Grundläggande kartkunskap och kartövningar utomhus

Datum Tisdag 27 februari
Tid 13.00-15.00
Plats Tyrstugan, Färjestad (Tyrstugevägen)
Platser 25

Övrig information från föreningen

Kläder efter väder samt bra skor som passar i terrängen. i avslutar med en fikastund i stugan.

Carlstad Bordtennisklubb

Bordtennis

Datum Onsdag 28 februari
Tid 19.00-21.00
Plats Sundsta Idrottshus (Drottning Kristinas väg 3)

Anmälan

Anmäl dig genom att skicka ett mail till emma.gustafsson@rfsisu.se
Ange aktivitet, datum och tid