



Senior Sport School i Sjöbo VT22

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 Sjöbo**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, tematräffar med fokus på hälsa, kost och få utbildning i hjärt- och lungräddning. Du får också 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 kl 10.00 - 12.00. (avvikelser förkommer)
- Måndagar - föreläsning/tematräff och onsdagar någon typ av fysisk aktivitet.
- Senior Sport School startar den 7 mars 2022 och kostar 300 kronor per person.
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Sjöbo kommun.

Välkommen med Er anmälan till:

Helen.gustavsson@rfsisu.se
Tele: 010-476 57 14

Sista dag för anmälan: 25 februari.
Begränsat antal platser, först till kvarn.

(Innehållet i senior sport school följer rådande rekommendationer gällande Covid 19 och kan ändras med kort varsel)

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

Håkan Andersson, fritidschef Sjöbo kommun
Tele: 0416-275 81

