



Senior Sport School i Sjöbo HT22

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)
- Torsdagar - föreläsning/tematräff (undantag första tillfället som 5 sept. måndag) och tisdagar någon typ av fysisk aktivitet.
- Senior Sport School startar den 5 september 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: 15 augusti 2022
Begränsat antal platser, först till kvarn.

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

Jenny Björkqvist, fritidsutvecklare Sjöbo kommun
Tele: 0416-271 22



SJÖBO
KOMMUN



Skåne