



Senior Sport School

Är du 60+ ?

Vill du vara med på ett hälsoäventyr?

Känner du att du vill komma ut och röra på dig och knyta kontakter?

Då är du välkommen att delta i Senior Sport School. Här får du prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, få utbildning i hjärt- och lungrehabilitering och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är mellan klockan 10.00–12.00 på tisdagar och torsdagar. Tisdagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff i centrala Hjo. På torsdagar kommer vi att ha någon typ av fysisk aktivitet hos våra lokala idrottsföreningar.

Senior Sport School startar den 17 mars 2020 och är öppen för dig som är 60+ och bosatt i Hjo kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte kostnadsfritt den 20 februari kl. 10.30

Plats: Estridsalen i Kulturkvarteret, Bangatan 1 B, 544 30 Hjo.

Kostnad för deltagande av Senior Sport School: 300kr

Anmälan: Sker i samband med informationsträffen den 20 februari.

Utlottning utav platserna kommer att ske vid stort intresse.

Frågor:

mattias.persson@hjo.se

0503 – 354 56

kristine.josephsson@rfsisu.se

0709-26 57 71

