

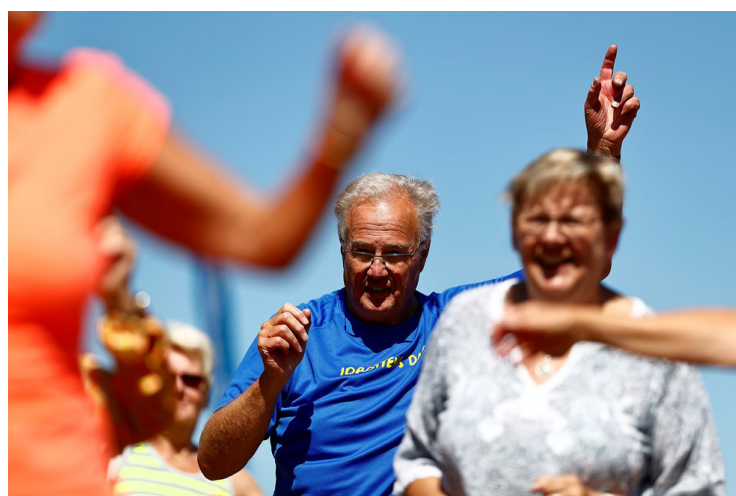
Inbjudan till Idrott för 65+ på Gotland

Det är aldrig för sent

Du får komma ut och röra på dig, lära om hälsa och knyta nya kontakter

Syftet med kursen

- Skapa förutsättningar för ett friskt liv
- Inspiration till en aktiv och meningsfull fritid tillsammans med andra
- Prova på olika idrotter med likasinnade
- Lyssna på intressanta föreläsningar och få större kunskap om hälsa
- Idrott hela livet



Kursens teoretiska innehåll

En timme en dag i veckan med Elisabeth Johansson, leg. sjukgymnast

- Träningslära
- Hjärn-, hjärt- och maghälsa
- Styrka och balans
- Leva med Artros
- Digitala hjälpmedel
- HLR- utbildning (*hjärt- och lungräddning*)
- Önskemål från gruppen

Pröva på pass, 45 min i anslutning till teorin

Du får prova på fysisk aktivitet och olika idrotter ute hos idrottsföreningar i och runt Visby.

Hur går det till?

Idrott för 65+ på Gotland pågår i 8 veckor och vi träffas måndagar kl 9-11 med start i Svaidestugan i Follingbo måndagen den 27 september. Kostnaden är 300 kr/per pers för 8 tillfällen, fika ingår.

Anmälan senast 16 september med namn, adress och telefonnummer till Idrott för äldre-ansvarige på RF-SISU Gotland

Gunnel Österberg på RF-SISU Gotland, gunnel.osterberg@rfsisu.se

0498-20 70 59 eller 070-312 64 83

Mer info på www.rfsisu/gotland

Idrott för 65+ på Gotland är i första hand för dig som inte är idrottsaktiv.

Antagningsbesked skickas ut senast den 20 september!



Gotland