



## Senior Sport School i Åstorps kommun hösten 2024

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 Åstorps kommun**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, rörelseglädje hos föreningar tematräffar med fokus på hälsa, kost, och få utbildning i hjärt- och lunggräddning.

Senior Sport School pågår i 9 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar kl 10.00 - 12.00.

Tisdagar föreläsning/tematräff kring hälsa.  
Torsdagar, fysisk aktivitet som är anpassad för målgruppen.

- Senior Sport School startar den 24 september 2024 och kostar 150 kronor per person.
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Åstorps kommun

Välkommen med Er anmälan

Anmälan: [Helena.sjolander@astorp.se](mailto:Helena.sjolander@astorp.se)  
Tele: 042-644 34

Vid anmälan uppge namn, adress, tele och ev. matallergi  
Sista dag för anmälan: 15 augusti 2024  
OBS: Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Senior Sport School är en kurs där vi kombinerar social gemenskap, kunskap, glädje med rörelse. Lämpar sig för seniorer som vill träffa vänner, komma igång med fysisk aktivitet, alternativt lätt rehab från sjukdom, skada eller operation. Det går också bra att få en senior sport school på FaR recept- via vårdcentral

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Sofi Andersson Lantz, RF-SISU Skåne  
[Sofi.andersson@rfsisu.se](mailto:Sofi.andersson@rfsisu.se)  
Tele: 010- 476 57 67

[www.seniorsportschool.se](http://www.seniorsportschool.se)



ÅSTORP



Skåne