

HEJ SPF VÄNNER

SNART ÄR DET DAGS FÖR VÅR ÅRLIGA HÄLSOVECKA V. 19

SPF FRYKSDALEN Sunne erbjuder två sagolika dagar för våra medlemmar.

TISDAG 9 MAJ PÅ VINTERTORPET KL 10.00

Kom och delta i Hälsovandring med Yvonne och Naturstig med Bosse, eller bara kom och grilla korv sitta och mysa vid elden. Det är också hälsa att umgås och prata!

Anmäl dig om Du kommer till Yvonne 070-571 20 03 senast 7/5.

Kostnad: 100 kr för korv med bröd, dricka, samt kaffe och kaka.

Våra anmälningar är bindande. Senast den 7 maj vill vi ha din(a) anmälningar. Bara Swish kommer vi att ta denna gången. Swisha gärna innan med ditt namn så att vår kassör vet från vem pengarna kommer ifrån.

FREDAG DEN 12 MAJ ERBJUDER VI "KARATÉ FÖR SENIORERNA"

Kl 16.00 Allaktivitetshuset

Seniorkarate vänder sig till dig som vill träna på ett lite annorlunda sätt än traditionell gymnastik. Vi jobbar med balans, koordination, styrka, smidighet, kondition och röstträning inom formen för karate.

Är du stel, har dålig balans och har svårt att komma upp från golvet? Perfekt!

Kom och prova på senior karate!

Du behöver INTE vara tränad, smidig eller stark för att vara med!

Klädsel: Vanliga träningsbyxor och en t-shirt. Inga strumpor eller skor behövs
Ta med vattenflaska!

Intresseanmälan till Kerstin Johannesen 070-208 27 72. Gärna via SMS

Under Folkhälsovecka bjuder SPF i Stockholm på digitala webinarier och en stegutmaning. Gå in på www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023.