



# Inbjudan Friidrott för äldre

**Kom och prova på en rolig variant av träning. Här får du träna allt såsom löpning, hopp, kast, styrka rörlighet och balans. All träning förbättrar ditt välmående och du kommer bli starkare i muskler, leder och skelett.**

**Att träna och använda kroppen gör att du sover och mår bättre.**

**Nu startar vi ledarledd gruppträning i friidrott för dig som är runt 60 år och äldre. Kom och testa på och ta gärna med dig en kompis!**

## Du som deltagare får:

- Hjälpa att komma igång med varierande och rolig gruppträning
- Bättre hälsa, både fysiskt och psykiskt
- Extrapass för hemmaträning
- Motivation att träna
- Träffa nya människor och få gruppgemenskap
- Prova på friidrottsgrenar

## Hur?

Ledarledd träning där glädje och gemenskap ska vara den stora vinsten och såklart får du ökad livskvalité och bättre hälsa på köpet.

Med friidrottens stora variationsrikedom provar vi olika grentekniker och varvar passen med styrka och kondition. Träningen anpassas så alla kan vara med utifrån sin nivå.

## Vem?

För dig som är 60 år och äldre. Inga förkunskaper krävs och vi anpassar träningen efter din förmåga så även du med fysiska begränsningar kan vara med.

## När?

## Var?

## Arrangör:

## Kontakt:

## Kostnad:

## Anmälan till:

## Mer info: