



Senior Sport School i Eslövs kommun hösten 2025

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

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar kl 10.00 - 12.00.

- Tisdagar föreläsning/tematräff. Torsdagar, fysisk aktivitet som är anpassad för målgruppen.
- Senior Sport School startar den 16 september 2025 och kostar 300 kronor per person.
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Eslövs kommun

Välkommen med Er anmälan

Anmälan: Helen.gustavsson@rfsisu.se
alt tele: 010 476 57 14

Vid anmälan uppge namn, adress, tele och ev matallergi
Sista dag för anmälan: 1 juli 2025
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
Tele: 010- 476 57 67

www.seniorsportschool.se