



Senior Sport School

Senior Sport School Blekinge är en form av "idrottsskola" för dig som är 65+ där du får möjlighet att testa på olika idrotter och lära känna nya människor. Konceptet Senior Sport School kommer ursprungligen från Skåne där man kört detta under ca 10 års tid, och det har varit väldigt uppskattat.

I maj 2021 kommer Senior Sport School för första gången att lanseras i Blekinge, närmare bestämt i Ronneby, och det skulle vara superroligt om just du vill bli en av de allra första deltagarna!

2 gånger i veckan under totalt 10 veckor kommer du att få testa på olika träningsformer tillsammans med andra i din ålder. Vid varje tillfälle kommer du även få nya kunskaper om tex träning, kost och återhämtning.

Se nästa sida för mer info och detaljerat schema.

Tid och datum:

V.22-V.26 och V.34-V.38 (totalt 10 veckor). Det kommer finnas två grupper med 8 platser i varje grupp.

Grupp 1: måndagar och torsdagar 11.30-12.30

Grupp 2: måndagar och torsdagar 13.30-14.30

Plats:

Brunnsparken, Ronneby.

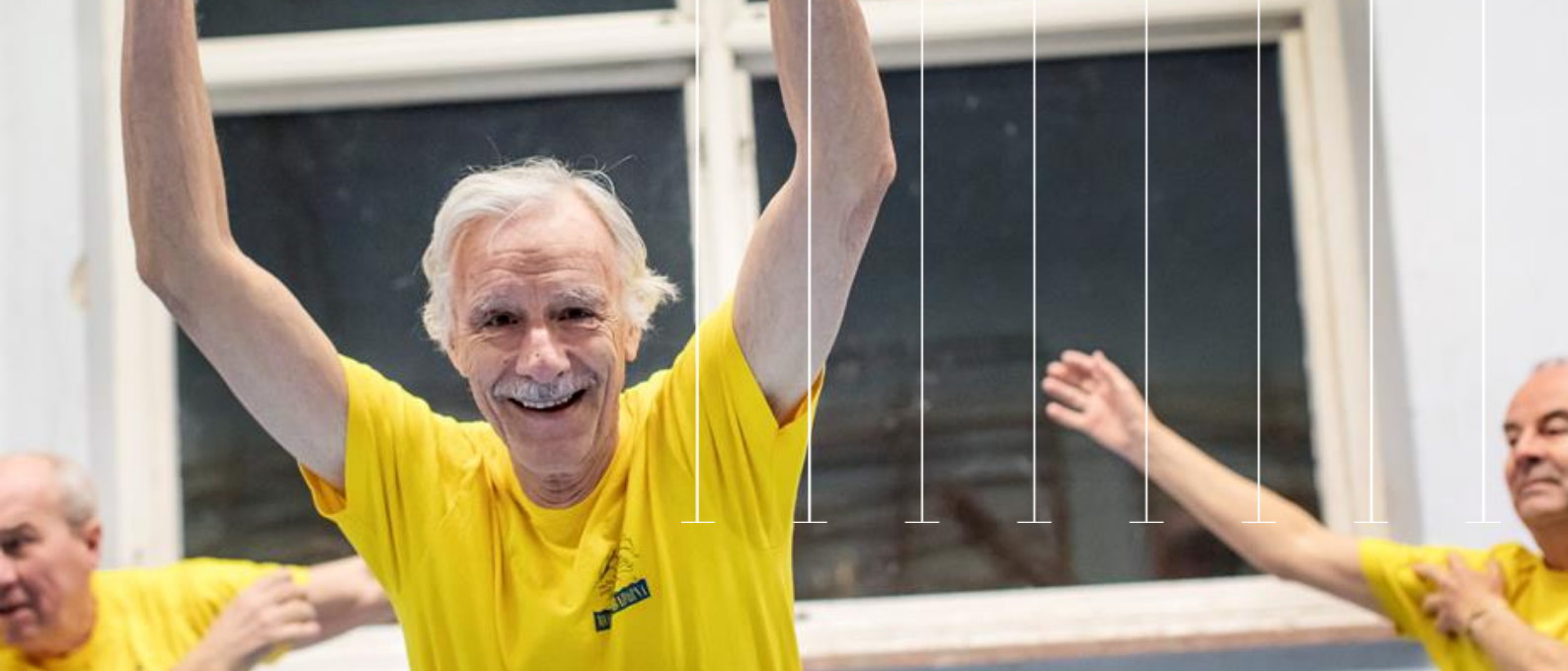
Mer info och anmälan:

Anmäl dig till samordnare Ronja Lundbergs, antingen via mail ronja.lundbergs@rfsisu.se eller telefon 0708 544450. Vid anmälan, ange om du vill tillhöra grupp 1 eller grupp 2. Först till kvarn gäller.

Deltagandet är helt **kostnadsfritt!**



Blekinge



Schema v.22-v.26

V.22	Måndag 31 maj Kort info om Senior Sport School följt av en guidad tur i Brunnsparken av Blekinge museum.	Torsdag 3 juni Gruppträningspass med fokus på styrka, balans, rörlighet och koordination Teori: lära om fysisk aktivitet för den seniora kroppen
V.23	Måndag 7 juni Gruppträningspass med fokus på styrka, balans, rörlighet och koordination Teori: lära om fysisk aktivitet för den seniora kroppen	Torsdag 10 juni Gruppträningspass med fokus på styrka, balans, rörlighet och koordination Teori: lära om fysisk aktivitet för den seniora kroppen
V.24	Måndag 14 juni Yoga Teori: stress och återhämtning	Torsdag 17 juni Yoga Teori: stress och återhämtning
V.25	Måndag 21 juni Stavgång Teori: Vikten av pulshöjande aktivitet	Torsdag 24 juni Stavgång Teori: Vikten av pulshöjande aktivitet
V.26	Måndag 28 juni Önskad träning Teori: Föreningskunskap	Torsdag 1 juli Önskad träning Teori: Föreningskunskap, avslutning

Aktiviteterna kommer startas upp igen och fortsätta efter sommaren, v.34-V.38.
Exakta datum, tider och aktiviteter för dessa veckor presenteras längre fram.

Aktiviteterna kommer utgöras av en kortare del samtal/teori (ca 15 minuter) och resterande del fysisk aktivitet (ca 45 minuter).
Alla aktiviteter anpassas utefter din fysiska förmåga!



Blekinge

På grund av rådande pandemi av covid-19

kommer vissa restriktioner vidtas:

- Alla aktiviteter kommer att ske utomhus
- Ingen gemensam utrustning
- Ingen gemensam omklädning eller fika
- Transport till aktiviteten ska ske enskilt, samåkning ej tillåten
- Max 8 personer per grupp
- Tillgång till handhygien
- Vid symptom kopplade till covid-19 är deltagande ej tillåtet



Blekinge