

Seniorkul



LEKSANDS
KOMMUN



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 10 september kl 10.00-11.30

Vi har glädjen att i höst kunna erbjuda Seniorkul i Leksands kommun. En kostnadsfri aktivitet för dig som är pensionär och behöver hitta nya och roliga sätt att röra dig. Få nya vänner eller hitta tillbaka till gamla.

Du kommer att få prova olika idrotter och träningsformer. Aktiviteter som erbjuds av kommunens idrottsföreningar och andra organisationer.

Målet med Seniorkul är att få en ökad motivation att röra på sig, hitta nya träningsformer utifrån egna förutsättningar, lära sig nya saker och ha roligt på vägen.

Upplägg

Seniorkul pågår under tio veckor med start 10 september och slutar den 14 november. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och

torsdagar mellan kl 10.00-11.30. Seniorkul leds av Magnus Rapp och Ulrika Hermansson.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Intresseanmälan

Anmälan görs dagtid mellan 12-26 augusti till Tony Cederberg på telefon 0247-803 57.

- E-post: tony.cederberg@leksand.se
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna



**Det är aldrig för sent
att börja träna!**

Efter intresseanmälan kommer vi att kontakta dig, du kommer att få berätta om dig själv. Därefter meddelar vi om du är antagen.

Exempel på prova-på aktiviteter kan vara:

Falltrygghetsträning, padel, tennis på studs, styrketräning med olika belastning, gruppträning, balansövningar, bågskytte, bowling, boule, ridning, dans och orientering mm.

Vi vill erbjuda FYSS = fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.