



# Senior Sport School

## Är du 60+ ?

### Vill du vara med på ett "hälsoäventyr"?

**Känner du att du vill komma ut och röra på dig lite och knyta kontakter?**

Då är du välkommen att delta i Senior Sport School. Här får du prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, få utbildning i hjärt- och lungrehabilitering och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är mellan klockan 10.00–12.00 på onsdagar och fredagar. Onsdagar kommer vi att ha någon form av fysisk aktivitet hos våra lokala idrottsföreningar och på fredagar kommer vi att ha någon typ av föreläsning på Mötesplatsen Oasen.

Senior Sport School startar den 18 september 2019 och är öppen för dig som är 60+ och bosatt i Ulricehamns kommun.

**Välkommen till vårt öppna informationsmöte kostnadsfritt den 4 september kl. 10.00**

**Plats: Mötesplatsen Oasen, Järnvägstorget 4 Ulricehamn**

**Kostnad för deltagande av Senior Sport School: 300kr**

**Anmälan: Sker i samband med informationsträffen den 4 september.**



ULRICEHAMNS  
KOMMUN

Frågor:

[kristine.josephsson@vgidrott.se](mailto:kristine.josephsson@vgidrott.se)

0709-265771

