

Hälsotester för +65 år



Vi erbjuder gratis hälsotester på Sätra IP den 18-19 maj

En god kondition och en stark kropp ökar livskvalitén och minskar risken för flera folksjukdomar.

Fysiologiska tester kan ge dig motivation att börja träna. Och för dig som redan tränar kan det vara stimulerande att följa utvecklingen av din fysiska kapacitet.

Stockholms friidrottsförbunds 08fri.Masters erbjuder nu gratis hälsotester för alla över 65 år. Testerna genomförs av Gymnastik-och Idrottshögskolan, GIH, i samband med veteran-DM i friidrott på Sätra IP, Björksättravägen i Skärholmen den 18–19 maj kl 10–14. **Drop-in, ingen föranmälan krävs.**

Cykel-, rörlighets- och styrketesterna tar cirka 15 min. Du behöver inte vara ombytt, men ha gärna gymnastikskor på dig.

08fri.Masters erbjuder under veteran-DM även kostnadsfri idrottsmassage för alla tävlande. Behandlingarna utförs av kiropraktorkliniken Top Performance Institute som är på plats lördag och söndag kl 10–14.

Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters syftar till att genom veteranfriidrotten öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt förebygga fysisk och psykisk ohälsa.



08fri. Masters

www.08fri.se/masters