

**Kostnadsfri  
föreläsning  
på Bosön**



## **Lyft tungt och lev längre**

### **Föreläsning med Michail Tonkonogi**

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi och en av landets absolut främsta experter inom fysisk träning och hälsa.

Michail har skrivit ett flertal böcker om de många positiva hälsoeffekter som äldre får av så kallad powerträning. Michail kommer ge konkreta träningsråd som främjar vår fysiska och psykiska ålderdom.

Föreläsningen är kostnadsfri och öppen för alla.

**Datum:** lördagen den 26 oktober

**Tid:** 16.30-18.00

**Plats:** Bosön, Olympihörsalen

**Anmälan:** [mattias@sunneborn.se](mailto:mattias@sunneborn.se)

Föreläsningen arrangeras av 08fri.Masters/Stockholms Friidrottsförbund i samarbete med Bosön, Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum.

**08fri.  
Masters**



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

Instagram: [08fri.masters](https://www.instagram.com/08fri.masters) Hemsida: [08fri.se/masters](https://www.08fri.se/masters)

**08fri.  
Masters**