



# Kostnadsfri styrketräning för dig över 65 år

## Välkommen att prova styrketräning med OS-deltagaren Jan-Olov Nolsjö

Starka muskler och ett starkt skelett är viktigt för vårt dagliga välmående och för att förebygga åldersrelaterade sjukdomar som diabetes, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa.

Folkhälsoprojektet 08fri.Masters bjuder in er över 65 år att träna cirkelträning med tyngdlyftningsprofilen Jan-Olov Nolsjö, 71 år.

**Datum:** Måndagar med start den 9 september

**Tid:** Kl. 10.30–12.00

**Plats:** Bosön

**Avgift:** Kostnadsfritt

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

**Frågor:** Besvaras av Jenny Åkervall, 070-690 42 79

Träningen anpassas efter var och ens individuella kapacitet.

Projektet 08fri.Masters bjuder på träningen och entrén till Bosön.

Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs. Ta chansen och ta med en kompis eller två.

Välkomna,  
Jenny Åkervall & Mattias Sunneborn

*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.*



# 08fri. Masters

 08fri.masters

[www.08fri.se/masters](http://www.08fri.se/masters)