



Kostnadsfri styrketräning för dig över 65 år

Folkhälsoprojektet 08fri.Masters erbjuder, i samarbete med IFK Lidingö Friidrott, alla över 65 år att träna styrketräning med tyngdlyftningsprofilen Jan-Olov Nolsjö, 71 år.

Träningen är helt kostnadsfri, alla är välkomna och inga förkunskaper krävs. Vi ser dock gärna att deltagarna går med i en friidrottsförening även om detta inte är något krav.

Datum: Start måndagen den 13 januari

Plats: Bosön

Tid: 10.30 – 11.30

Anmälan: mattias@sunneborn.se

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

Har ni frågor till någon på IFK Lidingö Friidrott avseende veteranverksamheten så kan ni kontakta Annica Sandström på annica@lidingofri.se eller Eva Krönlein på eva@kronlein.com.



08fri. Masters

 08fri.masters

www.08fri.se/masters

Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters vill använda veteranfriidrotten för att öka antalet fysiskt aktiva äldre i stockholmsregionen och på så sätt främja fysisk och psykisk hälsa.