

För dig  
över 35 år



## Öppen och kostnadsfri träning i Sättra Friidrottshall

Är du över 35 år och intresserad av att träna friidrott?  
Folkhälsoprojektet 08fri.Masters erbjuder att under sju lördagar  
våren 2020 träna friidrottens alla grenar i Sättra friidrottshall.

Vi samlas kl 14.00, värmer upp tillsammans och hjälper sedan  
varandra med teknikträningen.

Alla är välkomna, nybörjare som mer erfarna mastersfriidrottare.

**Datum:** Lördagarna 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 18/4,  
25/4 samt 2/5

**Tid:** Kl. 14.00–16.00

**Plats:** Sättrahallen, Björksättravägen 2 i Skärholmen

**Avgift:** Kostnadsfritt

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

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

### Veteran-DM i friidrott

Helgen den 9–10 maj är det veteran-DM i friidrott på Sättra IP  
– ett utmärkt tillfälle att prova dina nya färdigheter och samtidigt  
träffa massa härliga människor. För mer info och anmälan:  
[www.ifktumba.se](http://www.ifktumba.se)

*Stockholms Friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters vill använda friidrotten för  
att främja fysisk och psykisk hälsa bland de över 35 år. Följ även vårt initiativ  
@100trappsteg på instagram. En uppmaning till alla att gå minst 100 trappsteg,  
varje dag, resten av livet, för att få bättre kondition, bli starkare och må bättre.*

08fri.  
Masters

 08fri.masters

 100trappsteg

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

