

Styrketräning för +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.

Stockholms Friidrottsförbund Masters bjuder nu in alla över 65 år att lära sig de praktiska grunderna i styrketräning med tyngdlyftningsprofilen Jan-Olov Nolsjö, 70 år.

Träningen äger rum på Bosön måndagar kl 10.00–11.30 med start den 15 april, övriga måndagar är 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 och 27/5.

Träningen anpassas efter var och ens individuella kapacitet. Projektet 08fri.Masters bjuder på utbildningen och entrén till Bosön. Efter träningen finns det möjlighet att äta lunch eller fika.

Anmälan till: mattias@sunneborn.se

Välkomna,

Jenny Åkervall & Mattias Sunneborn

Projektet 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**