

Tyngdlyftning för +35 år



Prova tyngdlyftning med Linda Tham & Stefan "Bubben" Reijer

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 friidrottsförbunds 08fri.Masters bjuder nu in alla över 35 år att lära sig de praktiska grunderna i tyngdlyftning med Linda Tham och Stefan "Bubben" Reijer.

Träningen äger rum på Bosön, Lidingö, onsdagar kl. 20.00–21.15 med start den 24 april. Övriga onsdagar är 1/5, 8/5, 15/5, 22/5 och 29/5.

Träningen anpassas efter var och ens individuella kapacitet. 08fri.Masters bjuder på utbildningen och entrén till Bosön.

Anmälan till: mattias@sunneborn.se

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 förebygga fysisk och psykisk ohälsa.

08fri. Masters

www.08fri.se/masters