

SPORT FÖR ALLA 65+



Västmanland



KORPEN



Västerås
Gymnastikförening



VÄSTERÅS STAD

Aros Ballroom
and
Latin Club



Välkommen till Sport för alla 65+. Den 10 augusti kommer vi att anordna en dag med sport och idrott för att vi ska kunna prova på olika sporter. Dagen är tillägnad dig som är 65+ och vill prova på lite olika "nya" sporter/idrotter eller så tycker du bara om att röra på dig.

Hela evenemanget är gratis så kom och prova på ett nytt sätt att umgås och röra på kroppen.

Vi kommer att vara i Kristiansborgshallen, Sångargatan 1, Västerås. Vi samlas där klockan 10.00 och avslutar klockan 15.00.

Ta med lunch, träningskläder eller kläder du lätt kan röra dig i. Kom gärna ombytt. Alla kan vara med efter sin förmåga.

Under förmiddagen kommer vi att få se en kortare match i gåfotboll.

Vi kommer att ha en föreläsning i kost med Jenny Möller och inspirationsföreläsning av Tobias Karlsson (Let's Dance) och i fallteknik. Vi avslutar dagen med ett gemensamt danspass med Tobias. Idrott är för alla det gäller bara att hitta det du tycker är kul!

DU KOMMER ATT FÅ PROVA PÅ T.EX.

- ✓ Yoga
- ✓ Cirkelträning
- ✓ Gåfotboll
- ✓ Pickleball
- ✓ Judo/fallteknik
- ✓ Dans
- ✓ Boule

PROGRAM

10.00-10.10 Samling och genomgång av dagen	12.00-13.00 Lunch (som man tar med sig) och Föreläsning mat
10.10-10.20 Match mellan VIK Fotboll och Korpen	13.00-13.15 Föreläsning – Fallteknik
10.20-12.00 Prova på aktiviteter	13.30-14.00 Inspirations föreläsning
	14.00-15.00 Dans med Tobias



TOBIAS KARLSSON

Personliga träningscoach och föreläsare
FOTO: Andreas Sundbom



JENNY MÖLLER

Hälsoutvecklare, näringsterapeut
och föreläsare

ANMÄL DIG HÄR

<https://events.magnetevents.com/Event/sport-for-alla-65-54410/>

Kontaktperson Tomas Elvhage, tomas@vgf.nu

Varmt välkommen

Biljettsystemet sponsras av



Scanna QR-koden
här för anmälan

