

VÄLKOMMEN till

INSPIRATIONS DAG I SENIORGYMPA!



Gymnastik-
förbundet
MELLANSVENSKA



Tag chansen! – Du som arbetar med seniorträning, i förening, annan organisation eller inom kommun och omsorg – här erbjuder vi en hel dag fylld med nya inspirerande pass att använda i dina grupper!

Tid: Lördagen den 9 april kl 11.15-16.15

Plats: Idrottshögskolan (GIH), Örebro Universitet

Kostnad: 800 kr inkl lättare lunch, inspiration och viss dokumentation

PROGRAM

Tid	Innehåll	Inspiratör
11.15-12.00	Lättare gymnastikbana för seniorer	Irene Samuelsson
12.15-13.00	Powergympa med fokus styrka för seniorer – gummiband o boll	Irene Samuelsson
13.00-13.45	LUNCH	
14.00-14.45	Dansaerobic – "Några sköna moves" för seniorer	Anna Lindgren
15.00-15.45	Lättgympa	Ulrika Jerräng
15.45-16.15	Senior-rörlighet	Ulrika Jerräng

Sista anmälningsdag är den 6 mars 2022!

Anmälan görs på nedanstående länk där du även hittar ytterligare information:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1555514>

Om du inte har möjlighet att anmäla dig digitalt går det även bra att kontakta Gymnastikförbundet Mellansvenska på 019-17 55 65 (vard 10.00-12.00)

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!