



Sjov motion for seniorer m/k

IDRÆT OM DAGEN

Hver mandag kl. 13–15 i
Snekkersten-hallen

DGI



Hvad er Idræt om dagen?

Idræt om dagen er et tilbud til dig, der har tid og lyst til at være aktiv om dagen sammen med andre. Har du en ægtefælle eller kæreste, kan I her gå til træning sammen, og hver især spille det, I lige har lyst til. Her er plads til alle, uanset om du har dyrket idræt i flere år eller er helt ny. Kom med og lad os få nogle hyggelige timer sammen – og tag endelig din bedre halvdel, ven eller veninde med! Bagefter er der kaffe og hygge-snak i hallens Cafe Cabas.

Hvor og hvornår mødes vi?

Hver mandag kl. 13.00 - 15.00 i Snekkersten Idrætscenter (Hallen), Agnetevej 1, 3070 Snekersten. (Bus 801A kører lige til døren/ Snekersten Station 1 km). Vi starter mandag den 14. marts.

Sådan foregår det:

Vi starter med fælles let opvarmning, så vi er klar til lidt sved på panden. Derefter kan du vælge mellem forskellige sjove, fælles motions-aktiviteter og kaste dig over dem, du har mest lyst til den dag.

- Bowls – sjovt holdspil der mikser petanque og bowling. Stiller krav til koncentration fremfor fysik
- Pickleball – nyt seniorvenligt netspil der blander tennis, badminton og bordtennis og er let at lære

- Gå-fodbold – langsommere, skånsom udgave af fodboldspillet. Kalder på samarbejde og overblik
- Motionsfloorball – aktivt holdspil med stav, lille plastikugle og mål, hvor sammenspil er i top

Der vil med tiden komme nye og flere aktiviteter – indendørs og udendørs.

Hvad kræver det?

Vi har alt det udstyr, du skal bruge. Du kan komme, som du er. Men det er afgjort en fordel at have tøj på, du kan bevæge dig godt i – og gerne indendørs sko. Der også mulighed for at benytte omklædningsrum og bad. Du behøver slet ikke være i god fysisk form. Aktiviteterne er netop bygget op så alle uanset niveau, alder og kondi kan være med.

Hvad koster det?

Du betaler for et senioraktivitets-medlemskab i SIF. Prisen er 500 kr. for et helt år. Du er meget velkommen til at komme og prøve det af de første gange, inden du tilmelder dig.

Har du spørgsmål?

Se mere på www.sif-fodbold.dk eller kontakt Ole Karlsson på tlf. 2635 1445 eller olesipad@me.com



“

”Det er aldrig for sent. Studier viser, at 90-årige næsten kan fordoble deres styrke, hvis de begynder at træne.

Bente Klarlund,
professor ved Københavns Universitet

Nemt og sjovt

Ildræt om Dagen er meget fleksibelt for den enkelte, og du er ikke forpligtet til at komme hver gang. Men vi kan godt love, at det bliver så sjovt, at du nærmest ikke vil kunne lade være...





Læs mere på www.sif-fodbold.dk

Har du spørgsmål så kontakt:

Pia Rasmussen, mobil 2168 4518 / piarasmussen20@gmail.com

Ole Karlsson, mobil 2635 1445 / olesipad@me.com