

För dig som är senior



Krister Olsson.

Kostnadsfri föreläsning

Kroppen i fokus – så håller du dig stark och skadefri

Vill du lindra ålderskrämpor – eller kanske förebygga dem helt?
Känns det svårt att komma igång med träning, eller vill du bara bli lite bättre på vardagsmotion?
Då är du varmt välkommen till en kostnadsfri föreläsning med naprapat Krister Olsson från Älandsbro.

Krister har lång erfarenhet av att arbeta med både elitidrottare och motionärer, och är en uppskattad utbildare inom idrottsskador hos RF-SISU Västernorrland.

Han arbetar även med Småkronorna i ishockey och har gedigen kunskap om hur kroppen fungerar – och hur du kan ta hand om den på bästa sätt.

Under kvällen får du bland annat veta:

- Vad som händer i kroppen när vi åldras
- Hur du med enkla knep kan förebygga skador och krämpor
- Hur vardagsmotion kan göra verklig skillnad för din hälsa

På plats finns också Härnösands kommun som berättar om sitt arbete med förebyggande åtgärder vid ansökan om trygghetslarm.

När: Onsdag 15/10 kl 17:30-19:30
Var: Hernö Gin Hotell, Härnösand

Anmälan senast 29 september via mail till:
mattias.aamisepp@rfsisu.se

Vi bjuder på kaffe och macka!

*Kvällen arrangeras av
Friskis & Svettis Härnösand
i samverkan med
RF-SISU Västernorrland och
Härnösands kommun*

Kontakt:
Mattias Aamisepp,
RF-SISU Västernorrland
Tel: 010-476 49 27
mattias.aamisepp@rfsisu.se



Västernorrland

