

65+

VARMT VÄLKOMMEN TILL RÖRELSEGLÄDJE FÖR SENIORER

IFK Lund Friidrott och Lunds Tyngdlyftningsklubb bjuder in alla 65+ till kostnadsfri drop in-träning. Är du nyfiken på friidrott eller styrkelyft? Vill du få bättre balans, rörlighet, styrka, löpteknik eller bara umgås? Då är du varmt välkommen!

Samling sker i IFK-hallen inne på Centrala idrottsplatsen. Därefter genomförs en kort och gemensam uppvärmning innan uppdelning mellan friidrott och styrkelyft sker. Passa på att ta tillfället i akt att under perioden lära känna båda idrotterna. Observera att en idrott per tillfälle gäller.

Veckodag: måndag

Tid: 15:15–16:45

Första tillfälle: 29 september

Sista tillfälle: 15 december

Pris: Kostnadsfritt

Anmälan: Drop-in

Passen innehåller träning och social samvaro i form av fika samt teoretiska moment.



IFK Lund Friidrott

En ideell friidrottsförening med stor barn- och ungdomsverksamhet toppat av elitverksamhet på nationell och internationell nivå. Sedan 1919 har föreningens pulserande hjärta varit Lunds Centrala Idrottsplats, idag med cirka 600 aktiva medlemmar i åldrarna 7-90+.



Lunds Tyngdlyftningsklubb

En icke-vinstdrivande förening där allt arbete som sker är ideellt. Föreningen bildades 1945 och har idag lokaler på i Bollhuset på Centrala Idrottsplatsen. Medlemmarna från motionärer och aktiva styrkelyftare.



kansli@ifklund.se | lundstk@gmail.com
Centrala Idrottsplatsen, Trollebergsvägen 26