



Välkommen till Powerträning senior Jönköpings Friidrottskrets!



Svenska Friidrottsförbundet satsar på Idrott för äldre. Syftet är både att stärka fysiskt hälsa och att skapa ett trevligt socialt sammanhang.

Träningsupplägg

Delar av träningarna sker i helgrupp såsom uppvärmning medan delmoment kan ske i mindre grupper. Vid träningarna kommer ledare visa övningarna i en tyngre/svårare variant, och någon annan i en lite lättare/enklare variant. Det kan vara att de som kan och vill springer och hoppar medan andra går och trampar på stället. Tillsammans med er deltagare hittar vi former så att alla är bekväma men ändå utvecklar sina fysiska förmågor. Ni kommer få varierad träning för hela kroppen och även få prova på lite friidrott.

Period: v.40-48, 8 gånger
Tid: kl 11-12.15

Plats:

Råslätts IP (ute) v.40-42
Hovet/ Hovslätt IK (ute) v.43
Uppehåll v.44
Kålgårdshallen (inne) v.45-48

Du kommer ombytt och tar med vattenflaska.

Trivselaktivitet

Vi planerar något tillfälle gemensam fika/mellanmål.
men återkommer med mera information kring detta.

Facebookgrupp – Veteranfriidrott i Jönköping

Viktig information kommer att mailas ut till alla men vi har även ha en Facebookgrupp där ni kan få inspiration och tips. Gå med i gruppen redan nu, sök på Veteranfriidrott i Jönköping.

Är du OK med att vara med på foton?

Vi kommer ta foton/filmer i samband med våra aktiviteter vilket kommer publiceras i lokala tidningar eller på klubbens och projektets Facebooksidor. Om du inte önskar vara med på bild så meddela oss ledare.

Anmälan: 400:- betalas in på plusgiro 57 88 52 -6, Jönköpings Friidrottskrets. På betalningen skriver du ditt namn + powerträning. Samtidigt som du betalar skickar du ett mail till Anna Ek anna@medicrehab.se med dina personuppgifter och mailadress.

Minst 12 deltagare för genomförande

Ledare och kontaktuppgifter:

Ann Axelsson

Mobil: 073-310 40 16

Mail: ann.axel@telia.com

Anna Ek mobil:

Mobil: 073-650 08 63

Mail: anna@medicrehab.se

Varmt välkommen till Råslätts IP
Onsdag 4/10 kl 11!
Hör av dig om det är några oklarheter!