



KARLSTADS KOMMUN



2024-05-20 13:00 CEST

Pressinbjudan: Förra årets succé är tillbaka – friskvårdsdag för seniorer på Skutberget

Vi upprepar förra årets succé – nu med ännu fler aktiviteter och utställare. Media bjuds in att ta del av friskvårdsdag för seniorer imorgon, tisdag 21 maj.

Förutom underhållning och aktiviteter vid scenen kan besökare ta en tur i en side-by-side-cykel, prova det fina utegymmet med instruktörer på plats eller serva sin rollator. Dessutom erbjuds kaffe och grillad korv.

Program

- 10.30 Underhållning med Anders och Johan
- 10.50 Invigningstal
- 11.00 Kom igång-motion med Friskvården i Värmland
- 11.30 Dans soft med Friskis&Svettis
- 12.00 Styrkepromenix med Karlstad Gymnastikförening
- 13.00 Jazzdans med Gundega
- 13.30 Styrkepromenix med Karlstad Gymnastikförening
- 13.30 Sittyoga med Yogaskolan
- 14.00 Zumba med SutteCity RDA
- 14.30 Underhållning med Anders och Johan

Övriga aktiviteter

- Tipspromenad
- Boule med SPF och PRO
- Side-by-side-cykel
- Kaffeservering
- Korvgrillning 11.30–14.00
- Utegym med instruktör på plats 11.00–13.00
- Försäljning av skor och smarta produkter
- Rollatorservice
- Stepping on – förebyggande av fallolyckor

Välkomna!

För mer information, kontakta:

Anette Örnebring, utvecklingsledare, 054-540 54 77
