

Våtvästträning för seniorer

Ett samverkansprojekt mellan SK Elfsborg och Borås simarena med stöd från Svensk Simidrott.

Är du 65+ och sugen på att röra på dig utan att belasta lederna? Då är djupvattenträning med våtväst perfekt för dig! Våra pass är specialanpassade för seniorer och leds av erfarna instruktörer.

Du behöver inga förkunskaper, bara ett glatt humör.

Upplev fördelarna:

- **Skonsam träning:** Vattnets lyftkraft gör att du tränar effektivt utan att belasta kroppen. Perfekt om du har ont i leder eller muskler.
- **Starkare & rörligare:** Bli starkare, få bättre balans och öka din flexibilitet.
- **Piggare & gladare:** Träningen frigör endorfiner som gör dig piggare och ger dig ett bättre humör.
- **Socialt & roligt:** Träffa nya vänner och ha kul tillsammans i vattnet för att efteråt fika tillsammans!

Anmälan: Är du redan medlem så mejla Susanne för att boka pass.

Som ny medlem mejlar du dina kontaktuppgifter till susanne@skelfsborg.com Uppgifter som behövs är personnummer (12siffror), adress, telefonnummer och mailadress) för registrering samt telefon till kontaktperson.

Plats: Borås simarena

Tid: tisdagar 13,00–14,00 samt **fredagar** 10,00–11,00 med start vecka 45

Pris: För medlemmar i SK Elfsborg 30kr per gång plus medlemsavgift 200kr per kalenderår (ingår: entréavgift, utrustning, träning och fika)

Icke medlemmar 50kr per gång + entréavgift (ingår utrustning och träning)

Kontakta oss för mer information och anmälan: susanne@skelfsborg.com Observera att anmälan krävs för att säkerställa att utrustning och förtäring finns till samtliga. Då föreningen fått stöd av Svensk Simidrott så kommer vi redovisa närvaro i RF-SISU:s IdrottOnline.

Så gör nu som många andra seniorer i Borås - Gör ett plask för din hälsa och upptäck glädjen med våtvästträning!