

Fredagsklubben för Elfsborgs-seniorer

Med stöd från Svensk Simidrott erbjuder SK Elfsborg våtvästtränning för seniorer. Är du 65+ och sugen på att röra på dig utan att belasta lederna? Då är djupvattentränning 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, öka din flexibilitet och kondition.
- **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: 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 , kansliet ligger en trappa upp vid hissen.

Tid: Fredagar träning 10,00–11,00 och efter träningen fram till ca 12 bjuder vi på fika och socialsamvaro uppe på vårt kansli. Varmt välkomna upp till oss.

OBS: Framåt våren kommer vi också ha ytterligare en aktivitet i veckan som vi planerar gemensamt vid vårt fredagsmys. Startar fredagen 17 januari 2025 och håller på fram till juni.

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

För mer information kontakta: susanne@skelfsborg.com 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 vattenträning!

Välkomna till Simklubben Elfsborg