



Idrott för äldre - i Karlskrona

Föreningsidrott i Karlskrona kommun för dig
som är 65+



Blekinge

Idrott hela livet!

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livskvalitet bland äldre. Idrott i förening kan erbjuda en aktiv livsstil, värdefull social gemenskap och stärkt psykisk hälsa.

RF-SISU Blekinge vill inspirera dig som är 65+ till rörelse och social gemenskap i förening. Kanske vill du hitta något helt nytt att aktivera dig med, eller hitta tillbaka till en aktivitet du tidigare sysslat med?

I denna folder hittar du föreningar som erbjuder idrott för 65+ i Karlskrona kommun. Välkommen att ta kontakt med dem redan idag!

Fler år med god hälsa och längre liv

Flera studier visar att en hög aktivitetsnivå hos seniorer minskar risken för tidig död, sjukdom och funktionshinder. Fysisk aktivitet ger även en ökad livskvalitet tack vare mer energi och ökad social aktivitet. Det betyder fler år med god hälsa och ett längre liv.

Förening	Idrott	Kontakt
Badmintonklubben Carlskrona	Badminton	Eric Fransson, verksamhetsansvarig eric.fransson@bkc.se 0708-280149 kansliet@bkc.se
Carlskrona Golfklubb	Golf	Henrik Swärdh, PGA Tränare hs@carlskronagk.com 0708-627399 kansli@carlskronagk.com
Trummenäs Golfklubb	Golf	Johan Bjerngren, klubbchef klubbchef@trummenasgk.se 0455-360507
Nicklastorp Golfklubb	Golf	Eva Bohman, ordförande eva.bohman1@outlook.com 0709-724052 kansli@nigk.se
Dansföreningen Hamboringen	Dans	Bengt Lexhagen, ordförande lexhagenbengt@gmail.com 0708-812279
Friskis o Svettis	Gympapass	Receptionen på Friskis Karlskrona info@kr.friskissvettis.se 0455-18545
KA2 skytteförening	Skytte	Mats Fagerström, ordförande ordforande@ka2skf.se 0708-481567 info@ka2skf.se
OK Orion	Orientering, löpträning, cykel- trim, promenad- trim	Johan Swartz, ordförande 0721-824330 info@okorion.se



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

För uppdaterad lista, scanna QR-koden till lista på RF-SISU Blekinges webb.

Förening	Idrott	Kontakt
Lyckeby BTK	Bordtennis	Stig Lindkvist, eldsjäl linkanstig@gmail.com 0708-224597 lyckeby.btk@blixtmail.se
Karlskrona SOK	Orientering, löpning, skidor	Kent Törnqvist, ledare kent@sportsaware.bg 0709-500099 info@karlskronasok.se
Gymmix Karlskrona	Gympa-pass	Annica Odehammar Tyrberg, instruktör annica.ot@gmail.com 0708-881178 Ordförande: tomasthaung@gmail.com
Rosenholms Bouleförening	Boule	Nils Ekander, ordförande nils.ekander@hotmail.se 0709-266900
Kajakklubben Eskimå	Kajakpaddling	Bo Nix, tränare bo.m.nix@telia.com 0727-303552
Jämjö Skytteförening	Skytte	Niklas Carlsson, ordförande nicke@torhamn.se 0709-325238 jamjoskytteforening@torhamn.se
Rödebygymnasterna	Seniorpass, gympa	Malin Roth, 0709-184124 Ingelöv Andersson, 0708-386402 Mari Holgersson 0708-884101 mop.roth@telia.com
TK Trossö	Styrkelyft och gym	Johan Swahn, ordförande johan@tktrosso.com 0706-309535 tktrosso.com
Fit'n'Fun Sturkö	Gympa	Jennie Persson, instruktör/tränare 0708-331828 fitnfunsturko@gmail.com



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

För uppdaterad lista, scanna QR-koden till lista på RF-SISU Blekinges webb.

Förening	Idrott	Kontakt
Karlskrona Simsällskap	Simning	Gordana Njezic, kanslist/ simskoleansvarig info@karlskronasimsallskap.se 0739-588873
KFUM Bowling	Bowling	Tommy Gustafsson, kassör tommigus@hotmail.com 0708-825084
Hasslö Golf	Yoga, cirkelträning, tabata, bastu, gym, tennisbanor	Camilla Hoeck, kassör ekonomi@hasslogoif.com 0709-924836
Karlskrona Tennisklubb	Tennis	Johan Wilhelmsson, ass. chefstränare wille@karlskronakt.com 0768-867105 Bertil Lilienberg, veteran-ansvarig iblilienberg@gmail.com 0708 193839 kansli@karlskronatk.com
Karlskrona Judoklubb	Judo, fallträning	Ronny Schneider, kassör ronny.schneider@jyckarna.se 0733 115550 karlskronajudoklubb@gmail.com
HIF Karlskrona	Gympa, handboll fitness	Maria Nilsson, ledare maria.karlskrona@mail.com 0708-234700 kansli@hifkarlskrona.se
Aspö Skytteförening	Skytte	Bo Olsson, ordförande gertie.bosse@gmail.com 0709-206374



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

För uppdaterad lista, scanna QR-koden till lista på RF-SISU Blekinges webb.

Förening	Idrott	Kontakt
Carlskrona Jiu-jitsu klubb Fuji	Jiu-jitsu	Kim Håkansson, ordförande/ chefstränare kim.hson61@gmail.com
Karlskrona Jakttskytteklubb	Lerduveskytte	Daniel Bengtsson, sekreterare daniel@karlskronajsk.se 0728-574100 klubben@karlskronajsk.se
KA2 IF	Friidrott, veteran- grupp	Marie Grahn, tränare veteranerna epkmagr@gmail.com 0708-636300 kansli@ka2if.se
Karlskrona Miniracingklubb	Miniracing	Markus Almgren, ordförande info@kmrk.se 0739-299663
Team Blekinge	Löpträning	Lotta Kihlbert, ordförande lotta.kihlbert@gmail.com 0709-823753 Elsa Håkansson, ledare elsa.hakansson@hotmail.se 0703-477806
Karlskrona Bågskytteklubb	Bågskytte	Jan Berthilson, kassör karlskronabsk@hotmail.com 0705-558372
Kristianopels Skytteförening	Skytte	Johan Karlsson johan.n.karlsson@afry.com 0706-261193
Nävrögöl Bollklubb	Bordtennis	Nils-Erik Karlsson, ordförande lppe.karlsson@hotmail.com 0708-652959 0455 92322



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

För uppdaterad lista, scanna QR-koden till lista på RF-SISU Blekinges webb.



Idrott för äldre

en satsning av Riksidrottsförbundet och RF-SISU distrikt

Kontakt RF-SISU Blekinge

Lena Widenfors, samordnare

lena.widenfors@rfsisu.se

0761-464639

www.rfsisu.se/blekinge



Blekinge