



# Idrott hela livet!

**Du som är 65+ har nu möjlighet att prova på ett antal olika idrotter och förhoppningsvis upptäcka ett nytt intresse, knyta nya kontakter och utmana din rörelseförmåga.**

## Karlstad Dansförening

Enklare och kravlös jazzdans som innehåller en lätt uppvärmning, stegkombinationer och en enklare danskombination. Nivå anpassas efter deltagarna. Omklädningsrum och dusch finns.

**Datum** Torsdagar 3, 10, 17 och 24 oktober  
**Tid** 11.00-12.00  
**Plats** Kungsgatan 6D (en våning upp, hiss finns)  
**Anmälan** info@dansstudion.nu

## Gundega balett skola

Jazzdans för dig som är 65+. Vi värmer upp hela kroppen och avslutar passet med att öva en enklare danskombination. Ha gärna på dig bomullsstrumpor (ej gym-paskor)

**Datum** Måndagar 7, 14 och 21 oktober  
**Tid** 12.30-14.00  
**Plats** Kasernhöjden 18  
**Anmälan** info@gundega.se (2 dagar innan aktuellt datum)

## Karlstad Karateförening

Genom karaten tränar du medveten kroppsnärvaro och med fallteknik får du öva på att förhindra olika skador som kan uppstå vid fall.

**Datum** Fredagar 4, 11, 18 och 25 oktober  
**Tid** 18.00-19.00  
**Plats** Petersbergsgatan 27A, Våxnäs  
**Anmälan** kansli@karlstad-karate.nu

**Aktiviteterna är kostnadsfria genom projektstödet "idrott 65+" och arrangeras av varje enskild förening i samverkan med RF-SISU Värmland.**

## Karlstad Innebandy

Få upp flåset med klubba och boll genom lekfull och rolig innebandy tillsammans med andra. Utrustning lånas på plats. Du behöver bara träningskläder och ett par bra inomhusskor.

Efter träningen samlas vi för kaffe och smörgås.

**Datum** Tisdagar 8/10 och 22/10  
**Tid** 09.00-10.00  
**Plats** Stadionvägen 1, Tingvallahallarna  
Karlstad Innebandyarena  
**Anmälan** tjomming@hotmail.com

## Karlstad Gymnastikförening

### Tabata

Tabata är ett intervallpass där både styrka och kondition mixas. Du anpassar passet efter egen nivå. Vi avslutar med mjuk rörlighetsträning. I lokalen finns ett litet omklädningsrum men inga duschmöjligheter.

**Datum** Fredag 18/10  
**Tid** 11.00-11.45  
**Plats** Kolvgatan 1A, Våxnäs

### Walking & styrka

Snabb promenad med styrke- och rörlighetsövningar som passar alla. Ta gärna med stavar samt ryggsäck med extra tyngder (t.ex. vattenflaska eller liknande.)

**Datum** Måndagar 7/10, 14/10 och 21/10  
**Tid** 09.30-10.30  
**Plats** Mariebergsskogens entré  
**Anmälan** LF.margareta@telia.com  
eller sms till 070-201 34 07

**RF-SISU Värmland arbetar på flera olika sätt med att stödja, inspirera och utveckla distriktets idrottsföreningar så att vi tillsammans kan nå målbilden "Idrott hela livet" och stärka folkhälsan i Värmland. Läs mer på [rfsisu.se/varmland](http://rfsisu.se/varmland)**

## QBIK fotboll

Prova på Gå fotboll, där du - precis som det låter - går efter fotbollen i stället för att springa.

**Datum** Måndagar 7, 14, 21 och 28 oktober  
**Tid** 10.00-11.00  
**Plats** Bågegatan 1, Våxnäs  
**Anmälan** ronnie.adrian@karlstad.se

## Karlstad Curlingklubb

Prova på vanlig slajdcurling och stående "stick-curling" med "spelkö". Vi anpassar aktiviteten efter deltagarna! Bra med varm men smidig klädsel, inomhusskor med ren gummisula (eventuellt tunna handskar om du har.)

**Datum** Torsdagar 10/10 och 17/10  
**Tid** 14.00-15.00  
**Plats** Stadionvägen 8, Tingvallahallarna  
Karlstad Curling arena  
**Anmälan** klas.nerman@gmail.com

## Friskis&Svettis Karlstad

### Jympa soft

Prova på Jympa soft hos Friskis – en energifull träning där du jobbar med kroppen som belastning.

**Datum** Mån 14/10, ons 16/10 och fre 18/10  
**Tid** 10.00-11.00

### Yoga dag

Testa Friskis utbud av yoga. Flera olika prova på-yogapass under denna dag.

**Datum** Onsdag 9 oktober  
**Tid** 12.15-15.00  
**Plats** Wittstockslingan 6, Friskis Sannafältet  
**Anmälan** info@karlstad.friskissvettis.se

Du kan självklart fortsätta träna i föreningarna efter prova på-tillfället. Mer information ges på plats av ansvarig förening.



KARLSTADS KOMMUN



Värmland