

65+ SATSNING DEGERFORS

Är du 65+ och vill prova på olika typer av fysiska aktiviteter på ett kravlöst och lustfyllt sätt?

Under hösten 2026 bjuder vi åter igen in dig som är 65+ till fysisk aktivitet.

Fokus kommer ligga på rörelseglädje, rörlighet, balans och styrka.

Du behöver inte ha några förkunskaper för att kunna delta. Den sociala gemenskapen är i centrum och det bjuds på fika varje träff!

Insatsen erbjuds till en kostnad på 100:-

Prova-på aktiviteter Ht-26

V 35-38 Tisdagar kl. 10.00- 11.00.	Boule , Kanadaparken. TA MED EGET FIKA
V 39-42 Onsdagar kl. 10.00- 11.00.	Orientering , Råbäck
V 43-44 Tisdagar kl. 10.00- 11.00.	Utegym/gymnastik , Kanadaparken
V 45-48 Tisdagar kl. 10.00- 11.00.	Linedance , Tunet
V 49-51 Tisdagar kl. 10.00- 11.00.	Bordtennis , C- salen Valla hallen

För mer information kontakta:
Anna-Lena Vestervall, Degerfors
Gymnastikförening: 076-695 51 94

Andra aktiviteter för 65+

Gå-fotboll, Degerfors IF

Kontakt: Annelie Bergdahl 072-401 65 50

Bowling, BK Spärrr

Onsdagar kl. 11.30

Kontakt: Lisbeth Andersson 072-722 14 07

Gymmix, Gymnastikföreningen

Kontakt: Anna- Lena Vestervall



Här hittar du mer aktiviteter för 65+

