



KOSTNADSFRIIT
FÖR DIG SOM ÄR 65+

GÅHANDBOLL

RÖRELSE OCH GEMENSKAP FÖR DIG SOM ÄR 65+

Nu startar höstens träningar för dig som är 65+, varje måndag hela hösten.
Vi är ett glatt gäng som gärna blir fler!

Vad är Gåhandboll? En motionsform för dig 65+ där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Spelet sker gåendes, utan fysisk kontakt och med mindre spelplan än traditionell handboll.

Start: Varje måndag 14-15. Vecka 35-50.

Plats: Idrottshuset Arenahallen, Idrottshall 1. Tänk på att ta med bekväma kläder och skor. Det finns omklädningsrum.

Vid frågor kontakta:

- Joel Crawford, Projektledare Gåhandboll 65+.
Tel: 073-654 87 63. Mail: projekt@oskhandbollherr.se
- Bo Astvald, Ordförande PRO Sport.
Tel: 070-552 75 70. Mail: bosse.astvald@hotmail.com

Öppna QR koden
för att se en kort
informationsfilm
om Gåhandboll.



I SAMARBETE MED



Örebro län





NY
VERKSAMHET
I OXHAGEN

VÄLKOMMEN ATT PROVA PÅ GÅHANDBOLL

RÖRELSE OCH GEMENSKAP FÖR DIG SOM ÄR 65+

Nu startar vi en ny motionsverksamhet för dig som är 65+. Varje tisdag hela hösten erbjuder ÖSK Handboll möjlighet att prova-på Gåhandboll.

Vad är Gåhandboll? En enklare form av handboll för dig som är 65+. Gåhandboll är en motionsform där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Spelet sker gåendes, utan fysisk kontakt och med mindre spelplan än traditionell handboll. I *Oxhagen* kommer vi erbjuda prova-på tillfällen, vilket innebär en enklare introduktion där vi fokuserar på motorik & koordination.

Start: Varje tisdag 13-14. Vecka 36-50.

Plats: Idrottssalen, Oxhagens Fritidsgård, Tornfalksgatan 26.

Tänk på att ta med bekväma kläder och skor.

Nyfiken? Kom gärna ner och titta om du tycker att Gåhandboll är något för dig.

Vid frågor kontakta:

Joel Rehn, Tränare Gåhandboll 65+.

Tel: 072-544 17 58. Mail: projekt@oskhandbollherr.se



Öppna QR koden
för att se en kort
informationsfilm
om Gåhandboll.

I SAMARBETE MED



Örebro län

