

Idrott 65+

Är du en veteran?

Och vill ha sällskap på dina vandringar, promenader.

Häng med "Idrott 65+" i Nyköpings Runners regi.

Varje onsdag med start 11/9 promenerar alternativt lunkar/joggar vi i olika fartgrupper beroende på individuell kapacitet. Vi samlas/startar på Krikonbackens IP (klubbhuset) kl. 18:30 och går en promenad i Oppeby-Krikon.

Du som vill springa lite fortare kan hänga på löpargruppen som startar kl. 19:00 från samma ställe.

Efteråt samlas vi i klubbstugan för gemensam fika.

Frågor, info:

Dick Jansson 073-509 10 98

Epost: info@nykopingsrunners.se

Hemsidan: www.nykopingsrunners.se



Minifakta:

Veteran i friidrott är man från 35 år och äldre.

Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening tränar oftare än de som inte är medlemmar och tycker det är viktigare att kunna träffa och umgås med vänner i samband med träningen.

Gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten gett dem, menar flera.

Medlemmarna upplever livet som roligare och mer rikt på vänner. Källa: Seniorbarometern