



# ”Sund och stark senior på banan” - Sofia Åhman

Varmt välkommen till inspirationsföreläsning med Sofia Åhman för att få träningstips och knep som passar dig. På ett lättsamt och inspirerande sätt pratar Sofia om hur vi som seniorer bör träna.

- Tips och trix för att hålla sig skadefri på banan
- Egenträning för att bli en bättre golfspelare
- Träning året om

Små övningar kan ge stora resultat. Vi tränar inte för att bli yngre, utan för att kunna bli äldre! Efter den här föreläsningen kommer du ha redskapen för att skapa dig ett friskare, starkare och gladare liv!

Sofia Åhman har blivit hela svenska folkets gypaledare under corona-pandemin. Varje vardagsmorgon har hon guidat oss igenom 20 minuters träning i TV. Som träningsexpert i Go´kväll har hon under flera år inspirerat tittarna till att röra på sig mer och prova på nya aktiviteter. Hennes glada och inspirerande sätt att leda träning har gjort henne folkkär och hon har även belönats med tv-priset Kristallen. Sofia har också skrivit tre träningsböcker, Nystart, Träna Hemma med Sofia och Träna Ute med Sofia. Dessutom kan hon numera titulera sig Medicine Hedersdoktor för sina insatser för folkhälsan.

## Dag och tid

Torsdagen den 19 september 2024,  
kl. 09.30-11.00 (drop in från kl. 09.00)

## Plats

Jönköping, First Hotel, Ryhovsgatan 3-5

## Målgrupp

Seniorer i golföreningar

## Avgift

Föreläsningen är kostnadsfri!  
Fika finns att köpa på plats.

## Kallelse

Kallelse mailas samtliga deltagare  
några dagar före kursstart.

## Kursnummer

1912806



**► Anmäl dig här – begränsat antal platser. Först till kvarn!**

## Kontaktperson

Jonathan Johansson, RF-SISU Småland,  
tel. 036-34 54 28, [jonathan.johansson@rfsisu.se](mailto:jonathan.johansson@rfsisu.se)



**Småland**



**Svenska  
Golförbundet**