



Senior-Oktober

Du som är senior välkomnas till prova-på-aktiviteter i idrottsföreningar. Få en meningsfull fritid i höst genom att våga prova något nytt eller återuppta ditt fritidsintresse. Rörelse och gemenskap gör att vi orkar mer i vår vardag, vi blir piggare och gladare!

Under oktober månad får du gratis prova på idrotter och aktiviteter.

Information om prova på-tillfällena hittar du på hemsidan rfsisu/gotland/senioroktober och facebook [rfsisugotland](https://www.facebook.com/rfsisugotland)

| | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------------|--|
| Badminton | Visby | Kurser | Visby |
| Boule | Visby | Luftvapenskytte | Klinte |
| Cirkelgympa | Fårösund | Orientering | Visby |
| Golf och friskvård | Ljugarn | Ridsport | Gothem, Anga, Lärbro, Visby |
| Gruppträning | Visby | Seniorklubben | Östergarn och Visby |
| Gåfotboll | Visby | Styrkelyft | Visby |
| Innebandy | Visby | Tennis på studs | Fårösund och Visby |



Gotland

Badminton

Visby Badmintonklubb

Datum 4, 11, 18, 25 oktober
Tid Kl 07.00
Plats Visby Racketcenter
Kontakt Sune Rönnqvist 070-259 39 59
Övrigt Frukost bjuds det på. Racket och bollar finns att låna. Ta med inomhusskor.

Boule

Mulde VK

Boule är ett klotspel där spelarna kastar klot för att komma närmast en liten boll.

Datum 4, 11, 18 oktober
Tid Kl 12.00-13.00
Plats Rävhagen, Visby
Kontakt Janne Larsson 070-437 61 70

Cirkelgympa

Fårösunds GoIK

Stationsträning där man tränar tillsammans.

Datum 1, 7, 14, 21, 28 oktober
Tid Kl 18.00-19.00
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund
Kontakt Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Golf och friskvård

Ljugarns golfklubb

Datum Onsdag 9 oktober
Tid Kl 10.00
Plats Ljugarns Golfklubb, Ardre
Kontakt Mikael Håkansson
mikaelhansson633@gmail.com

Gruppträning

Korpen Gotland

Datum/tid Se aktuellt schema (finns flera olika pass):
korpengotland.zoezi.se/schema
Plats Hyvelgatan 13, Visby
Kontakt info@korpengotland.se, 20 70 65
Övrigt Nya deltagare bjuds på att prova-pass i mån om plats (förbokas).
Finns även digitala tipspromenader.



Gåfotboll

P18 IK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla.

Datum 3, 10 oktober
Tid Kl 15.00
Plats Samling vid P18s klubbstuga, Visborgsallén 53
Kontakt bennyallthin@hotmail.com, 073-981 52 21
Övrigt P18s gåfotboll är för Hjärt&lungsjuka. Bekväma skor och kläder efter väder. Inställt vid regen. Vi fikar tillsammans efteråt.

Mer info på hemsidan: <https://www.laget.se/P18IK-Fotboll-Gafotboll/News/7581877/GaFotboll->

Gåfotboll

Visby AIK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla.

Datum 2, 9, 16, 23, 30 oktober
Tid Kl 10.00-11.00
Plats Per Säves Park, Visby
Fotbollsplanen ligger mitt emellan Humlegårdsskolan och Wisbygymnasiet
Kontakt Daniel Johansson 0734343398,
fotboll@visbyaik.se
Övrigt Kom som du är, inga närmkamper är tillåtna. Kaffe och kaka bjuds det på.

Innebandy

Endre IF

Datum 3, 10, 17, 24, 31 oktober
Tid Kl 09.00-10.30
Plats Ica Maxi Arena
Kontakt kansli@endreif.se
Övrigt Det är aldrig för sent! Kom som du är, klubbans finns att låna och det bjuds på gemensam fika.

Luftvapenskytte

Klinte Skyttegille

En inomhusgren som skjuts på ett avstånd av 10 meter mot en elektronisk tavla. Luftgevär skjuts sittande eller stående, medan luftpistol skjuts i stående skjutställning.

Datum 10, 17, 24 oktober
Tid Kl 18.00-19.00
Plats Klinte skg's Skjutbaneanläggning, Fröjel Mulde 503
Kontakt Leif Ingmansson 073-765 90 77
Övrigt Drop in, allt finns på plats!



Orientering

Gotlands Orienteringsförbund

Orientering är att med hjälp av karta hitta kontroller i terrängen. Banorna har olika längd och svårighet beroende på deltagarnas erfarenhet. Nybörjarbanor går alltid längs med stigar och andra mycket tydliga terrängföremål. Man kan gå eller springa.

Datum 30 september och 7 oktober
Tid 09.30-11.00 ca
Plats 30 sept Södra Hällarna, parkeringen söder om Leva. 7 okt Galgberget.
Kontakt Birgitta Hjerthén 0727-107 697
Övrigt Instrukörer finns på plats. Oömma kläder och skor, långbyxor obligatoriskt. Medtag eget fika.



Ridsport

Islandshästföreningen Austur

Att rida islandshäst har ingen ålder - kom och prova.

Datum 7, 14, 21 oktober
Tid 12.00-12.45
Plats Suders Islandshästar, Gothem Suders 980
Kontakt Marit Eriksson 073-061 91 88

Övrigt Boka din plats på mail: suders.islandshastar@outlook.com eller via SMS. Begränsat antal platser. Prova på att bekanta dig med islandshästen - borsta och umgås - kanske rida lite på ridbanan och avsluta med hästprat och stallfika. Här finns en grupp 60+ som rider tillsammans varje vecka på dagtid.

Datum 2 oktober
Tid 10.00-11.00
Plats Trullhästar i Fjäle, Anga Fjäle 520
Kontakt Sabina 0737-81 49 40
Övrigt Boka din plats på mail: sabina@angafjale.se, www.angafjale.se eller via SMS. Begränsat antal platser. För seniorer med hästintresse arrangerar en träff där man får möjlighet att lära känna Islandshästen och prova på att rida. Vi rundar givetvis av med stallfika!

Datum 15 och 23 oktober
Tid 12.00-13.00
Plats Engårdens islandshäst, Lärbro Nyhamn 1967

Kontakt Gunilla Sterner 073-545 53 37
Övrigt Boka din plats på via SMS. Begränsat antal platser. Att rida islandshäst har ingen ålder - kom och prova! Eller bara borsta och klappa och umgås med hästarna som vandrar fritt i min trädgård. Tag med fika så bjuder jag på kaffe!

Ridsport

Wisby Ridklubb

Varmt välkomna till Wisby Ridklubb och härligt häng i stallet med skötsel av hästar, teori och fika.

Datum 10, 24, 31 oktober

Tid 13.30-16.00

Plats Rävagens ridskola, (Rävagen 6)

Kontakt Emma Ivarsen Johansson,
ridskola@wisbyrk.se

Övrigt Föranmälan krävs för att vi ska planera upplägg och eventuella grupper.

Seniorklubben

Östergarns IK

Seniorklubben testar olika aktiviteter varje vecka ex segling, bowling, föreläsning, golf, tennis, yoga

Datum 7, 14, 21, 28 oktober

Tid 09.30-11.30

Plats Östergarn med omnejd

Kontakt Information om aktivitet och anmälan kontakta Gunilla Dahlin 076-715 25 60.

Seniorklubben

Friskis&Svettis

Seniorklubben är för dig som känner att annan träning på Friskis är för tuff. Här får du allsidig träning, men aktiviteterna är mjukare och kan anpassas efter din för många. Passen är cirka 45 minuter. Efter träningen finns möjlighet att ta en kopp kaffe och umgås extra för den som vill. Att mötas är lika viktigt som att träna!

Datum 1, 8, 15, 22 oktober

Tid kl 10:30-12:00.

Plats Norra Hansegatan 18, Flexhuset,
Visby

Kontakt info@visby.friskissvettis

Övrigt Erbjudandet gäller i mån av plats som måste förbokas.

Styrkelyft

Visby Styrkeklubb

Välkomna på en timmes styrkelyft tillsammans med vår bänkpessare Valdor. Styrketräning stärker balans och skelett. Valdor har själv hittat bänkpess som träningsform efter operation av hjärtat och förra året kom han på en fjärdeplats på EM.

Datum 5 oktober

Tid 10.00

Plats Gym1, Stenkumlaväg 8B, Visby

Kontakt info.visbystyrkeklubb@gmail.com

Övrigt Förboka din plats, begränsat antal platser.

Tennis på studs

Fårösunds GoIK

Datum 1, 7, 14, 21, 28 oktober

Tid Kl 10.00-11.00

Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter,
Fårösund

Kontakt Lars Elfström 070-856 76 93

Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktivitet

Tennis på studs

Visby Tennisklubb

Enkelt, skonsamt, roligt

Datum 23 oktober

Tid 10.00-11.00

Plats Visby Racketcenter/Visby Tennisklubb

Övrigt Inneskor, vattenflaska. Ingen anmälan.

Kurser

RF-SISU Gotland

Inspirationsdag för seniorledare

En basutbildning för dig som leder, ska börja leda eller helt enkelt är nyfiken och intresserad av att veta mer om att leda seniorer i fysisk aktivitet och träning.

Datum 19 oktober kl 10.00-15.00

Utbildare Elisabeth Johansson, leg. sjukgymnast

Plats Korpens Motionscenter, Skarphäll, Visby

Hjärt-och Lungräddning

Livsviktig utbildning som alla bör gå!

Du får lära dig första hjälpen och hjärt- och lungräddning på både barn och vuxna. Utbildningen ger teoretisk och praktisk kunskap.

Datum 9 oktober kl 09.30-12.00

Plats Idrottens hus, Färjeleden 5J, Visby

Utbildare Eva Sandin

Kostnad 200 kr per person

Mer information och anmälan till kurserna

RF-SISU 20 70 50, gotland@rfsisu.se

