



## En inspirationsföreläsning för dig som leder idrottsverksamhet för målgruppen 65+

- Vad händer i kropp och knopp när vi åldras?
- Hur kan vi på bästa sätt erbjuda målgruppsanpassad träning för 65+
- Ledarskapets betydelse för målgruppen.

### **Föreläsare Regina Hedström**

Flera års erfarenhet att inom idrottsrörelsen utveckla anpassade aktiviteter för målgruppen 65+

Utbildare "Att leda idrottsverksamhet 65+"