HURRA, 60+ ER 10 ÅR, OG VI FEIRER HELE UKE 43, 22.-26. OKTOBER!

10 år har gått siden den spede begynnelsen. Vi på Skipper Worse er stolte over dette spreke tilbudet til alle over 60 år i Stavanger kommune (og i nærliggende kommuner). Dette feirer vi med en rekke ulike aktiviteter og festligheter. Du finner oversikten i denne brosjyren.

SKIPPER WORSE TRENING 10 ÅR

Tenk, 10 år har gått siden den spede begynnelsen.

Vi på Skipper Worse er stolte over dette spreke tilbudet til alle over 60 år i Stavanger kommune (og i nærliggende kommuner).

Dette feirer vi hele uke 43, fra mandag 22.10 til og med fredag 26.10, med en rekke ulike aktiviteter og festligheter. *Du finner oversikten i denne brosjyren.*

Vi håper så mange av dere som mulig har lyst til å bli med på feiringen!

«MIN HELSE, MITT ANSVAR»

SKIPPER WORSE AKTIV

NYTT NAVN OG LOGO – SAMME FLOTTE TILBUD TIL ALLE OVER 60 ÅR I KOMMUNEN

---

52 TRENINGS-TIMER PR. UKE

---

38 TIMER ÅPENT I TRENINGSSTUDIO

BYENS KJEKKASTE OG MEST SOSIALE PLASS Å TRENE

UKENTLIG TRENINGSTILBUD PÅ

LEDAAL, MADLA, TASTA, HUNDVÅG, SUNDE OG I STAVANGER IDRETTSHALL

LEDAAL

Mandag 22. oktober kl. 12.00
Offisiell åpning ved leder for Levekår Kåre Reiten.
Tale ved Trond Hardeng, medlem som har vært med fra begynnelsen.
Gratis jubileumskake.
Kl. 12.45: «Hvem er Skipper Worse?»
Foredrag ved Knud Helliesen

Onsdag 24. oktober kl. 12.15
«Viktigheten av fysisk aktivitet og trening blant eldre?»
Foredrag ved førsteamanuensis Leif Inge Tjelta

Torsdag 25. oktober fra kl. 18.00
Jubileumsfest for alle medlemmer! Påmelding.
Entré kr 200,-. Pizza, kaffe og kaker, underholdning.
Kristian Sandvik spiller til dans.

Fredag 26. oktober kl. 13.30
Jazzkonsert med Mood Indigo. Entré kr 100,-. Billetter kan kjøpes på forhånd i resepsjonen på Ledaal, eller på et av sentrene.

VI SELGER TEKNISKE TRENINGSTRØYER MED VÅR NYE LOGO, DAME- OG HERREMODELL. SPESIALPRIS DENNE UKEN. BEHAGELIG Å HA PÅ UNDER TRENING.

JUBILEUMSMENY I KAFEENE VÅRE

GRØNNSAKER MED DIPP, «EROTISK SUPPE» + KUVERTBRØD KUN KR 50,-

---

SUNT OG GODT!

KAFFE + JUBILEUMSKAKE, KUN KR 30,-

PS: ANGÅENDE SUPPEN – VI GARANTERER INGENTING. 😉

UKENTLIG TRENINGSTILBUD PÅ
LEDAAL, MADLA, TASTA, HUNDVÅG, SUNDE OG I STAVANGER IDRETTSHALL

HUNDVÅG, SUNDE OG STAVANGER IDRETTSHALL

Vi glemmer ikke dere, heller.
Møt på trening denne uken, vi dukker nemlig «plutselig» opp, og da vanker det overraskelser!

Husk at festen torsdag 25.10. på Ledaal er for ALLE medlemmer. Så har du lyst til å delta på en hyggelig fest med god dansemusikk? Få med deg trenings-venner og meld deg på da, vel!
OBS: Begrenset antall plasser.

«MIN HELSE, MITT ANSVAR»

DENNE UKEN BLIR DET:

SPENSTIG MARATON-TRENING PÅ MADLA FREDAG FRA KL. 11.30-13.00

FLERE FOREDRAG

PRØV PERSONLIG TRENER! DU FÅR 30 MINUTT GRATIS! PÅMELDING I RESEPSJONEN PÅ LEDAAL.

KJENNER DU NOEN SOM ENDA IKKE HAR PRØVD OSS? FORTELL AT HOS OSS FÅR MAN TO GRATIS PRØVETIMER.

MADLA

Mandag 22.10 kl. 12.15
Offisiell åpning av jubileumsuken. Tale ved medlem.
Gratis jubileumskake.

kl. 13.00-15-00
«Kondisjonstest/Coopertest» i gymsalen i samarbeid med fysioterapeut Lene Meinich-Bache. Benytt anledningen til å få målt kondisjonen din vitenskapelig.

Tirsdag 23.10 kl. 11.30
Foredraget «Fysisk trening og hjernen» vises på skjerm i «ståvå».

Torsdag 25. oktober fra kl. 18.00 på S.W. Ledaal
Jubileumsfest for alle medlemmer! Påmelding. Entre kr 200,-. Pizza, kaffe og kaker, underholdning. Kristian Sandvik spiller til dans.

Fredag 26. oktober kl. 11.30 til 13.00
Treningsmaraton. En intensiv og morsom 1,5 times trenings-økt med Anne Elin og Svein. Gratis frukt, premier og m.m. Treningsavgift kr 100,- som uavkortet går til Sykehus-klovnene. Påmelding!
Kontant betaling i døren. Se egen plakat.

IKKE TRENT HOS OSS FØR?
LYST TIL Å PRØVE?
FÅ TO GRATIS PRØVETIMER.

HELE UKEN: PÅMELDING TIL «EU-KONTROLL AV KROPPEN» PÅ LEDAAL TIRSDAG 30. OKTOBER. HER FÅR DU MÅLT ALT, KONDISJON, MUSKELMASSE, FETTPROSENT, OG M.M.

1,5 TIMES MARATON-TRENING PÅ MADLA FREDAG 26.10 KL. 11.30. INSTRUKTØRER: ANNE ELIN OG SVEIN. NB: STILL MED KLOVNENESE!

HVER UKE: 52 TIMER MED INSTRUKTØR. 38 TIMER ÅPENT I STUDIO. LANGÅPENT TO DAGER TIL KL. 18.00

TASTA

Mandag 22.10 kl. 12.15
Offisiell åpning av jubileumsuken. Tale ved medlem Tone Arild. Gratis jubileumskake.

Kl. 13.00:
Foredraget «Fysisk trening og hjernen» vises på skjerm.

Torsdag 25. oktober fra kl. 18.00 på S.W. Ledaal
Jubileumsfest for alle medlemmer! Påmelding. Entré kr 200,-. Pizza, kaffe og kaker, underholdning. Kristian Sandvik spiller til dans.

Fredag 26. oktober kl. 10.30
«Den gode melodi» Konsert ved Blix og Nygaard. Entré kr 100,-.

DENNE UKEN BLIR DET: DAGLIG OVERRASKELSE TIL ETT MEDLEM SOM ER PÅ TRENING. GJELDER ALLE SENTER.

VI DELER UT OVERRASKELSER!

PRØV PERSONLIG TRENER! DU FÅR 30 MINUTT GRATIS! PÅMELDING I RESEPSJONEN PÅ LEDAAL.

KJENNER DU NOEN SOM ENDA IKKE HAR PRØVD OSS? FORTELL AT HER FÅR MAN TO GRATIS PRØVETIMER.

MARATONTIME

STED: SKIPPER WORSE MADLA
INSTRUKTØRER: ANNE ELIN OG SVEIN
TEMA: KLOVN

AKTIV SKIPPER WORSE

FREDAG 26.10. KL. 11.30-13.00

VINNERSJANSER FOR DEG SOM KOMMER IFØRT KLOVNEKOSTYME!
RØD KLOVNENESE GODKJENNES!

1,5 TIME TRENING!
SVETTEGARANTI!

INTENSIV, MORSOM TRENINGSTIME.
FRUKT I VALGFRI PAUSE.
LITEN GAVE TIL ALLE SOM DELTAR!

DELTAKERAVGIFT KR 100,- BETALES KONTANT I DØREN, OG GÅR UAVKORTET TIL SYKEHUSKLOVNENE. PS: DET ER LOV Å GI MER!

PÅMELDING!

HURRA FOR 10 SPREKE ÅR!

HØST-FEST

25. oktober
kl. 18.30

Entré kr 200,-. Påmelding! Billett kjøpes i resepsjonen på Ledaal eller på ditt senter.

God underholdning,
"Anien å di" opptrer.
Det blir pizza, kaffe og kaker,
Kristian Sandvik spiller til dans.
Du tar med det du ønsker å drikke.

SKIPPER WORSE

Ledaal

PosterMyWall.com