



Idrott hela livet!

Senior-April

Du som är senior välkomnas till prova-på-aktiviteter i idrottsföreningar. Få en meningsfull fritid i vår 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 april månad får du prova på idrotter och aktiviteter gratis. Information om prova på-tillfällena hittar du på hemsidan gotland.com/senior och facebook RF-SISU Gotland. Aktiviteter som erbjuds:

Badminton	Visby
Bordtennis	Visby
Bordtennis, badminton	Fårösund
Boule	Visby
Cheerleading	Visby
Cirkelgympa	Fårösund
Cykel	Visby
Dans	Visby
Discgolf	Lärbro, Visby
Draghund	Lojsta, Bäl
Golf	Ljugarn
Gruppträning	Visby

Gåfotboll	Visby
Innebandy	Visby
Kendo	Visby
Padel	Visby
Ridsport	Anga, Gothem
	Lärbro, Sjonhem
Rolig smakrik förmiddag	Follingbo
Seniorklubben	Östergarn, Visby
Styrkelyft	Visby
Tennis på studs	Fårösund, Visby
Vattenträning	Visby



Gotland

Badminton

Visby Badmintonklubb

Datum 10 april
Tid Kl 07.00
Plats Visby Racketcenter
Anmälan Shamima Aktar 076-105 54 30
Övrigt Racket och bollar finns att låna.
Ta med inomhusträningsskor.

Bordtennis

Visby IF Gute BTK

Motionsträning tillsammans med andra motionärer i olika åldrar

Datum 23 april
Tid Kl 10.00-11.30
Plats Visby Racketcenter
Kontakt Henrik Nolmark, tel/SMS 070-777 72 55
Övrigt Lämpliga skor för idrott inomhus.
Finns även möjlighet att prova padel och tennis vid samma tillfälle.

Datum 13, 20 och 27 april
Tid Kl 16.00-17.00
Plats S:t Hansskolans gymnastiksal,
S:t Hansgatan 32, Visby
Övrigt Föranmälan till Henrik Nolmark på sms
070-777 72 55 eller
e-mail henrik.nolmark@nodeonline.se.
Lämpliga skor för idrott inomhus.

Bordtennis och badminton

Fårösunds GoIK

Bordtennis och badminton i trevligt sällskap

Datum, tid Tisdagar i april kl. 18.00-20.00
Fredag i april kl. 17.00-19.00
Söndagar i april 18.00-20.00
Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter,
Fårösund
Kontakt Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Boule

Mulde VK

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

Datum 10, 17, 24 april
Tid Kl 11.00-12.00
Plats Rävhamnen, Visby
Kontakt Boa Johansson 070-346 31 89

Cheerleading

Visby AIK

Cheerleading 65+ är en kombination av dans och gymnastik. Vi tränar både kroppen men framför allt knoppen. Vi anpassar träningen så att alla kan vara med. Självklart har vi pom poms i händerna. Vi avslutar alltid med kaffi och kaka.

Tid Onsdagar kl 15.30-16.30
Plats Ica Maxi arena, Visby
Kontakt Malin Olin mobil 070-681 3308
eller mail malinolin@telia.com



Dans

Framsteget bugg- och foxförening på Gotland

Du är välkommen att prova på bugg och modern fox, 1 timme/dansstil.

Datum Måndag 13 april
Tid Kl 13.30 bugg, 15.00 modern fox
Plats Friskis & Sveltis, Norra Hansegatan 18, Visby
Kontakt: För frågor kontakta Susanne Ejnarsson
073-981 87 48

Övrigt Ta med skor med sula som glider lite, alternativt inneskor/gymnastikskor, vattenflaska, Ingen föranmälan. Inget krav att gå på båda dansstilar.



Cirkelgympa

Fårösunds GoIK

Stationsträning där man tränar tillsammans efter egen förmåga.

Datum	Måndagar i april
Tid	Kl 18.00-19.00
Plats	Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund
Kontakt	Peter Nilsson 076-854 07 60
Övrigt	Lämpliga skor för inomhusaktiviteter

Cykel

Ringmurens Cykelklubb

Cykel-MTB för daglediga.

Datum	Fredagar i april
Tid	Kl 10.00. Cyklar 1 tim 45 min i Visbys omgivning på grusvägar och stigar.
Plats	Samling Växthuset Linds parkering
Kontakt	Anders Selin 070-345 05 10 andersselin@telia.com
Utrustning	MTB cykel och hjälm
Övrigt	Aktuell information hittar på man på www.ringmurensck.se under aktivitetskalendern.

Discgolf

Lärbro discgolf

Discgolf är en idrott där man kastar en frisbee (ofta kallad disc) mot en korg i så få kast som möjligt.

Datum	7, 14, 21, 28 april
Tid	Kl 10.00-11.00
Plats	Lärbro discgolfbana
Kontakt	Jan Wahlén 070-778 60 71. janwahlen@gmail.com
Övrigt	Oömma kläder och ordentliga skor. Ni lånar discar av oss.

Discgolf

Svaide Roma SOK

Välkommen att prova på discgolf – en trivsamt och social aktivitet utomhus i vacker natur. Vi går lugnt igenom hur man kastar och hur spelet fungerar. Därefter finns möjlighet att spela på Svaidestugans discgolfbana i eget tempo.

Datum	22 april
Tid	Kl 14.00–16.00 (öppet hus – kom och gå när det passar under tiden)
Plats	Svaidestugan, Follingbo
Kontakt	Stefan Molin, 070-522 13 13
Övrigt	Discar finns att låna. Kläder efter väder och stadiga skor rekommenderas. Spelet sker utomhus i naturterräng med varierat och stundtals ojämnt underlag och passar dig som känner dig trygg att promenera i sådan miljö.

Draghunds sport/barmarksdrag

Nova Gute Draghundsklubb

Träna drag med din hund, kickbike/cykel/löpning alla kan på sin nivå och hund.

Tid/plats	18 april kl 09.00 Lojsta slott 19 april kl 09.00 Kallgate Burg Bäl (kör in från Slitevägen)
Kontakt	Carina Pettersson 073-333 35 85 eller novagute.draghund@telia.com
Övrigt	Vi bjuder på korv o bröd o dryck. Medtag kläder efter väder, ett gott humör

Golf

Ljugarns GK

Välkommen till Ljugarns Golfklubb för att prova på golf tillsammans med handledare. Vi har utrustning från Fritidsbanken som kan lånas.

Datum	Onsdag 29 april
Tid	09.00-12.00
Plats	Ljugarns Golfklubb
Övrigt	Anmälan info@ljugarnsgk.se , mobiltfn 072-2345571

Gåfotboll

Visby AIK

Gåfotboll är en form av fotboll där du endast får gå och inte tackla. Med gåfotboll kan fler njuta av spelets glädje, oavsett ålder eller fysik. Det handlar lika mycket om gemenskap som om spelglädje

Datum	Onsdagar - 1, 8, 15, 22, 29 april
Tid	Kl 10.00-11.15
Plats	Per Säves Park, Visby Fotbollsplanen ligger mitt emellan Humlegårdsskolan och Wisbygymnasiet eller ICA Maxi Arena
Kontakt	Micke Stenström 073-723 00 05, fotboll@visbyaik.se
Övrigt	Kom som du är! Ingen åldersgräns. Närkamper inte tillåtna. Kaffe och kaka bjuds det på. Anmälan sker via mail eller samtal.



Innebandy

Endre IF

Det är aldrig för sent! Kom som du är, klubba finns att låna och det bjuds på gemensam fika.

Datum Torsdagar i april
Tid Kl 09.00-10.30
Plats Ica Maxi Arena
Anmälan kansli@endreif.se
Övrigt Ta med vattenflaska

Kendo – Japansk svärdfäktning

Kenseikan – Visby Kendoklubb

Varmt välkommen att prova en spännande träningsform som utvecklar din balans, koordination, koncentrationsförmåga, inre och yttre styrka.

Datum 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4
Tid Onsdagar kl 19.00-20.00
Plats Norrbacka gymnastiksal
Kontakt Anmälan: info@visbykendo.se
Christian Tinge: 070-748 18 50
Övrigt Inga förkunskaper behövs.
Ta med vanliga träningskläder och vattenflaska. (Vi tränar barfota)



Padel

Visby Tennisklubb

Prova på att spela padel. En rolig sport med "låg tröskel"! Ganska lätt att få till kul spel!

Datum 23 april
Tid Kl 10.00-11.30
Plats Visby Racketcenter/Visby Tennisklubb
Övrigt Ingen racket-vana krävs. Inneskor, vattenflaska. Ingen anmälan.
Finns även möjlighet att prova tennis och bordtennis vid samma tillfälle.

Ridsport

Suderbys Ridklubb

Trevlig samvaro i stallet med häst och en möjlighet att prova på körning eller ridning. Vi bjuder anmälda deltagare på enklare fika.

Datum 21 april
Tid Kl 13.00-16.00
Plats Suderbys Gård & Ridskola, Sjonhem
Kontakt Seniorgruppen i SRK
Övrigt Anmälan ska ske via sms till 070-5352827, 070-2219998 eller 070-6878420.
Kläder efter väder.

Islandshästföreningen Austur

Välkommen att prova på ridning på våra snälla islandshästar. Blir även stallpyssel och lite fika. Inga förkunskaper krävs.

Datum 14 april
Tid 10.00-12.00
Plats Suders Islandshästar, Gothem Suders 980
Kontakt Marit Eriksson 073-061 91 88
Övrigt Begränsad antal platser. Bokning via suders.islandshastar@outlook.com eller telefon nr 0730-61 91 88.

Islandshästföreningen Austur

Datum 28 april
Tid 10.00-12.00
Plats Trullhästar i Fjäle, Anga Fjäle 520
Kontakt Sabina 0737-81 49 40, sabina@angafjale.se
Övrigt Anmälan via e-post eller sms.
Hjälm finns att låna. Kläder efter väder, gärna skor/kängor med halkfri sula och låg klack. Ingen tidigare vana krävs.
Vi avslutar med stallfika.

Islandshästföreningen Austur

Bekanta dig med islandshästar - stallpyssel och stallfika
Austurmedlemmar 65+ med egna islandshästar på Kauparve gård i Lärbro bjuder in till en förmiddag med stallaktiviteter. Välkommen att umgås med våra islandshästar - borsta/rykta, stallpyssla, mocka hagen i april-solen eller bara mysa.

Datum Torsdag 16/4 och 23/4
Tid 11.00- 12.30
Plats Lärbro Kauparve 3655
Kontakt Begränsat antal platser - anmälan till Ann-Catrin Redin 0708-39 31 55 sms eller e-post anncatrin.redin@telia.com.

Övrigt Tänk på att tvätta dina ev. stallkläder om du varit i ett annat stall (för minskad smittorisk). Kläder efter väder. Vi kommer att vara i stallet och utomhus. Vi bjuder på trevligt umgänge och stallfika. Tag med en bärbasse eller två om du vill ta med lite hästgödsel hem till dina växter.

Seniorklubben Stol & Styrka

Friskis & Svettis

I Seniorklubben stol och styrka tränar vi rörlighet, styrka, balans och puls med stolen som redskap – både som stöd och för att förstärka träningen. Passen är cirka 45 minuter och kan anpassas efter din förmåga.

Vi tränar tillsammans för ökad livskvalitet, glädje i vardagen och social samvaro. Efter passet finns möjlighet att stanna kvar för en kopp kaffe för den som vill.

Datum/tid Måndagar kl 10.30 (6 april är det kl 11.15)

Plats Norra Hansegatan 18, Flexhuset, Visby

Kontakt info@visby.friskissvettis.se,
0498-21 13 13

Övrigt Erbjudandet gäller i mån av plats som måste förbokas.

Seniorklubben discgolf

Östergarns IK

Seniorklubben testar discgolf under april.

Datum Måndagar 13/4, 20/4, 27/4

Tid 09.30-11.30

Plats Idrottsplatsen i Östergarn

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

Övrigt Vi bjuder på fika.

Styrkelyft

Visby Styrkeklubb

Lär dig bänkprens med VM-sexan Valdor Malmberg, vi går igenom teknik, tips och tricks.

Datum 25 april

Tid Kl 10.00

Plats Gym1, Visby

Övrigt Vi bjuder på fika.

Anmälan senast 20 april till
jenny.wahlberg@styrkelyft.se.

Ta med dig mjuka kläder och vattenflaska.

Tennis

Visby Tennisklubb

Tennis på studs- minitennis med skumboll. Enkelt, skonsamt, roligt!

Datum 23 april

Tid Kl 10.00-11.30

Plats Visby Racketcenter/Visby Tennisklubb

Övrigt Ingen racket-vana krävs. Inneskor, vattenflaska. Ingen anmälan.

Finns även möjlighet att prova padel och bordtennis vid samma tillfälle.

Tennis

Fårösunds GOLF

Tennis på studs - minitennis med skumboll.

Vi spelar en timme och fikar efter, ett gäng glada pensionärer som håller igång.

Datum Tisdagar och fredagar under april

Tid Kl 10.00-11.00

Plats Sporthallen, Gotlands IdrottsCenter, Fårösund

Kontakt Lars Elfström 070-856 76 93

Övrigt Lämpliga skor för inomhusaktivitet

Vattenträning och gruppträning

Korpen Gotland

Sittgympa, seniorträning, yoga, vattenträning, pilats, afrodans digitala tipspromenader och mycket annat.

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 Förbokning via mail eller telefon.

Nya deltagare bjuds på att prova-pass i mån om plats (förbokas).

Välkommen till en rolig och smakrik förmiddag!

Vi startar dagen med sittgympa. Sittgympan ger dig styrka och rörlighet. Alla kan vara med oavsett rörlighet eller träningsvana. Efter passet får du föreläsning och därefter lagar vi tillsammans nyttiga, enkla och goda mellanmål. Du får prova flera recept, få nya idéer och recept att ta med hem. Marie Flodman, Korpens Motionsidrottsförbund är den som inspirerar kring mellanmål.

Tid Fredag 17 april kl 09.30-12.00

Plats Follingbo Bygdegård

Kostnad 45 kr/person

Antal 40 platser - först till kvarn

Ta bussen Lokalbuss 11 stannar utanför bygdegården

Anmälan www.rfsisu.se/gotland (aktuella utbildningar och möten), gotland@rfsisu.se, 20 70 50
RF-SISU Gotland i samarbete med Korpen, Gotlands Motionsidrottsförbund

Idrottsföreningar behöver ledare och volontärer!

Vill du veta mera?

**Vi hjälper dig med kontakter
och utbildning!**

Kontakta RF-SISU Gotland

Rina Muttoni 072-076 42 78, rina.muttoni@rfsisu.se

Anita Gandå 070-714 78 16, anita.ganda@rfsisu.se

