

Naturlig træning



Hvis du drømmer om at gå til sjov motion i det fri, så er det her hold noget for dig!

Her vil du få trænet balancen, styrket musklerne og få pulsen op. Alt det gode, som din læge sikkert også anbefaler dig.

Naturen er fuld af ressourcer og dem skal vi selvfølgelig udnytte i træningen. Armbøjninger kan snildt laves op af et træ, vi kan få ekstra skridt ind ved at træde op og ned ad træstubbe og balancen træner vi på den ujævne skovbund. Husk at tage tøj på efter vejrforholdene. Regner det alt for meget, skal I ikke snydes. Så laver vi motion indendørs i aktivitetsscenterets lokaler.

Tidspunkt: tirsdag fra 10-11.15. Første gang er d. 3. september

Hvor: Vi mødes udenfor ved Teglporten 11

Pris: 360 kr.

Tilmelding: hos Helene på 1. sal eller via tlf.: 46 11 39 50

Aktivitetsleder: Rebekka