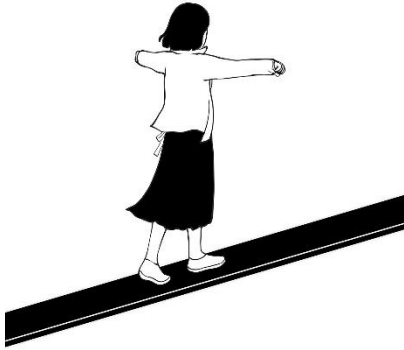




Balance workshop

Kniber det med balancen og savner du et bedre fodfæste?

Så er du velkommen til at komme fire mandage og deltage i balancetræning.

På dette hold vil vi lave forskellige balanceøvelser, og du vil få inspiration til øvelser, du kan lave derhjemme og gode råd til at vedligeholde og forbedre din balance.

Vi begynder med en let opvarmning af hele kroppen og bruger forskellige redskaber til at udfordre din balance. Der afsluttes med stræk.

Tid: Mandag d. 4., 11. og 18. maj og d. 1. juni kl. 13 – 14

Sted: gymnastiksalen 1. sal

Instruktør: Katrine Gøthche

Pris: 120 kr.