

KOM TIL INFOMØDE I KULNATURHUSET PÅ SKODSBORG STATION ONSDAG D. 6. MAJ OG HØR LIDT OM VORES NYE HOLD FOR GANGBESVÆREDE.

Gym for gangbesværede

**Onsdag kl: 11:30 skovsiden Skodsborg st.
Kom allerede kl 11:00 i KulNaturhuset til en fælles skov-te og hygge inden vi sammen går over i skoven.**



Kom til et kort og hyggeligt infomøde i KulNaturhuset og hør om vores nye træningshold for dig, der gerne vil bevæge dig – også selvom kroppen har brug for lidt ekstra hensyn.

Vi byder på en kop skovte og fortæller om holdene og om, hvem vi er.

Mødet varer ca. 30 minutter, og bagefter er du velkommen til at prøve træningen, hvis du har lyst.

Vi har fokus på dig, der holder af at være ude i det fri.

Træningen består af blid bindevævstræning, udstræk og styrke.

Du kan lave øvelserne både siddende og stående. Hvis du står, sørger vi for, at der er noget at støtte sig til. Holdet er for dig, der fx:

- er dårlig gående
- bruger stok eller gangstativ
- sidder i kørestol
- har vejtrækningsproblemer
- ikke kan gå med på de længere skovruter

Vi holder informationsmøde onsdag d. 6. maj kl. 11.00 i KulNaturhuset på Skodsborg station. Du er velkommen til at deltage på holdet efter mødet.

Selvom du føler, at du egentlig går rimeligt fint, er du også meget velkommen.

Prisen er 249 kr. om måneden plus oprettelse og inkluderet i prisen er medlemskab til KulNaturhuset. Se mere skovfit.dk og du er velkommen til at ringe for mere info 41288929

Tilmeld dig meget gerne mail@skovfit.dk eller læg en besked på vores telefon