

Motion for modne unge 65+ bliver til:
”Det aktive GÅ-hold”

Mød op og få en på opleveren, bryd dine grænser og forbedr din fysiske formåen.

Holdet er under udvikling til et Åbent Center-tilbud.

Vores fysioterapeut, Anita, vil være tovholder på holdet til april 2018.

Derefter fortsætter holdet under Åbent Center med 1-3 frivillige tovholdere.

Træningen foregår udendørs, når vejret tillader det, og kræver derfor en vis mobilitet af deltagerne.

Der er fokus på lange gåture med bakke-træning og intervaltræning.

Man mødes ved Lyngparkens træningssal hver **mandag**, hvor man i samlet flok bevæger sig ud i den friske luft.

Kl. 12.40-14.10.

Start fra 8. januar 2018

v/ Anita

Tilmelding:

Mød op på ovennævnte tidspunkt.

