

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 20.2

19-05-2021

Denne udgave af nyhedsbrevet er alene sendt til frivillige i distrikt 07, 08, 09 og 10.

Kursus: Naturen som træningsrum

Flyt motionen udendørs altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion fx i parken, i skoven eller på stranden og mulighed for god afstand.

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen. Der vil ligeledes være teori om ældre og træning.

Du kan også få ideer til øvelser, som du kan lægge ind undervejs på gåturen eller cykelturen, så træningen bliver lidt mere alsidig.

Kurset er relevant for såvel nye som erfarne motionsfrivillige.

Grundet aflysninger pga. corona, er der flyttet rundt på kursusdatoen. Ny dato:

18 .juni i Holte – hurtig tilmelding

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulenterne:

Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 88 17

Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46.

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)