

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 31.2

04-08-2021

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 03, 04, 05 og 06.

Naturen som træningsrum - kursus

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.

Såvel nye som erfarne motionsfrivillige kan deltage på kurset.

3. september i Middelfart – hurtig tilmelding

Læs mere og tilmelding på [Frivilligportalen](#)