

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 37.2

15-09-2021

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 02 og 03.

Hold hjernen skarp - ved fysisk træning

Kursus 8. oktober i Aulum for alle motionsfrivillige.

Kurset Hold hjernen skarp - ved fysisk træning er for alle motionsfrivillige, der ønsker at få inspiration til nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

Vær' opmærksom på at det er nødvendigt med hurtig tilmelding.

Har du spørgsmål til kurset så er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent

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

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