

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 01.1

04-01-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 01, 02, 03 og 04.

Kursus: Motionsboldspil

Til alle frivillige indenfor: Indemotion, stolemotion, motion og sundhed, spil inde og ude

Kom i gang med boldspil – det er sjovt! Og der er ledige stadig ledige pladser på kurset ”Motionsboldspil” i Randers.

Det er en god måde at træne på og det giver socialt fællesskab. Spillene kan tilpasses, så alle ældre kan være med – også siddende på en stol.

Boldspil kan tilrettelægges som en selvstændig aktivitet, eller det kan kombineres med fx gymnastik og styrketræning.

Kurset er for både nye frivillige og frivillige, der allerede har en motionsaktivitet.

Kurset er I Arena Randers 2. marts 2023 kl. 9.30 – 16.00.

Underviserne er fra Center for Holdspil, Københavns Universitet.

Har du spørgsmål til kurset eller til motionsområdet, så er du velkomne til at kontakte

sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz på kas@aeldresagen.dk eller tlf. 33 96 86 46.



Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen

