

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 18.2

03-05-2023

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

Kursus: Naturen som træningsrum

Til alle frivillige med gå- og cykelture, indemotion, træningsmaskiner, stolemotion og motion og sundhed generelt

Der er stadig ledige pladser på kurset 9. juni i Rebild Bakker.

Flyt motionen udendørs altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion fx i parken, i skoven eller på stranden. Der er mange muligheder for at træne udendørs – en lille græsplæne og et borde/bænkesæt, så er træningen i gang.

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 gå- eller cykelturen, så turen bliver lidt mere alsidig i forhold til træning.

Såvel nye som erfarne motionsfrivillige kan deltage på kurset.

Kurset er på Comwell i Rebild Bakker, Skørping kl. 9.30 -16.00

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46.



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

