**Skabelon til annoncer**

*Brug teksterne neden for som skabelon til en lille annonce i fx lokal- og distriktsaviser. Udfyld de manglende oplysninger.*

*Hvis I vil supplere annonceteksterne med fotos, kan I enten bruge jeres egen fotos fra motionshold, eller I kan hente fotos på Ældre Sagens hjemmeside, som I frit kan anvende.*

*1. Hvis I søger deltagere til holdene:*

**Hold kroppen i gang:**

**Gå til stolemotion hos Ældre Sagen**

Motion styrker helbredet og humøret. Kom til stolemotion/seniorfitness hver (ugedag) i (sted, by eller område). Alle kan være med.

Kontakt Ældre Sagen (lokalafd.), (Hjemmesid-adresse) og tlf. nr.:

*2. Hvis I søger instruktører:*

**Vil du glæde andre?**

**Bliv instruktør i stolemotion**

Stolemotion/seniorfitness holder kroppen i gang og humøret oppe hos ældre, der ikke længere er så mobile.

Ældre Sagen (lokalafd.) søger frivillige instruktører til hold i (område, by). Der er træning en gang om ugen. Du behøver ikke at have instruktørerfaring.

Kontakt Ældre Sagen (lokalafd.), kontaktpersons navn, tlf. nr., email-adresse.