

Styrk dit helbred

...og få kræfter til motion!

Under mottoet "Lev godt med din sygdom" har vi lavet dette nye motionstilbud for mænd og kvinder med udfordringer som f.eks. Hjertesygdom, KOL, Kroniske Smerter, Knogleskørhed eller anden sygdom tæt inde på livet.



Kom og træn sammen med andre i samme situation. Vi kommer omkring hele kroppen og får sved på panden, ja selv smilet får vi frem og lattermusklerne trænet - det skal være sjovt at træne.

Vi træner med enkelte rekvisitter og gerne på måtter. Træningen giver os god energi til ugens øvrige strabadserer og der tages hensyn til den enkelte, så alle skulle kunne deltage.

Tidspunkt: Torsdage kl. 12.30–13.45 – opstart i uge 43

Mødested: Lunden sal 1, Vestergade 74

Instruktør: Natacha Hald

Pris: 30 kr. pr. gang

Medbring: Væske, underlag og dit gode humør 😊

Tilmelding: På tlf. 20281099



IDRÆT OM DAGEN

Silkeborg Kommune