

# Har du KRÆFTer til Motion?



Under mottoet "Lev godt med din sygdom" tilbyder Idræt om Dagen i Silkeborg i samarbejde med Silkeborg Kommunes forløbsprogrammer og LOOP Silkeborg et motionshold for DIG, der har kræft tæt inde på livet. Det nye motionstilbud, som består af cirkeltræning, og samværet med andre i samme situation kan være med til at give mere energi og livsglæde ind i hverdagen.

**Tid:** Hver onsdag kl. 10.30-11.30

**Sted:** LOOP Silkeborg, Nørrevænget 5 D i Silkeborg

**Målgruppe:** Holdet er for DIG der har eller har haft kræft eller har deltaget på kommunens forløbsprogram for kræftramte, og som har et ønske om at komme i gang med motion sammen med andre i samme situation. Det er muligt at tage en pårørende med til træningen.

**Pris:** 199 kr. pr. måned (med mulighed for øvrig rabat)

**Instruktør:** Irene Rasmussen

Holdet kræver tilmelding, men udover den ugentlige holdtræning om onsdagen, får DU med dit nye medlemskab også mulighed for at cirkeltræne på alle øvrige dage og i andre LOOP fitness centre.

**For mere information og tilmelding til holdet kan du kontakte Idræt om Dagen på Tlf. 20281099 eller koordinator for kræftrehabiliteringen og fysioterapeut Gitte Haaning på Tlf. 20189637.**

**Vel mødt ☺**

