

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 Sport og Fitness i Arena Midt i Kjellerup et motionshold for DIG, der har kræft tæt inde på livet. Vi tager udgangspunkt i Cirkeltræning og kræftkoordinator Gitte Haaning vil kigge forbi ca. en gang om måneden med råd og vejledning.

Tid: Hver Mandag kl. 10.00-11.00

Sted: Sport og Fitness, Arena Midt Kjellerup

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 sammen med andre i samme situation. Det er muligt at tage en pårørende med til en prøvetime.

Pris: 199 kr. pr. måned

Instruktør: Solveig Andersen

Holdet kræver tilmelding, men udover den ugentlige holdtræning om mandagen, får DU med dit nye medlemskab også mulighed for at benytte træningscentret andre træningstilbud inkl. holdtræning, styrketræning m.m.

Se mere på: <http://kjellerup.sportogfitness.dk/>

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

Vel mødt ☺

