

SMART træning ude i naturen

**Er du senior? - har du gig?- driller helbredet?
har du lyst til at være aktiv i naturen
så kom med til SMART træning
bag ved Badehotellet i Ry**

Holder du af at bruge kroppen og hovedet, være i naturen og have gode oplevelser sammen med andre?

Så er Gigtforeningens nye SMART Training-hold i naturen noget for dig.

**Vi træner både krop og hjerne med øvelser i et fællesskab, hvor vi støtter og hjælper hinanden. Fx kryds- bevægelser, balance, hukommelse, tal/ordleg. Redskaberne er hvad naturen har at byde på (pinde kogler)
Alle øvelser foregår et naturskønt sted og alle er velkommen.
Du bliver en del af et fællesskab, som forstår og motiverer dig.
Holdet mødes en gang om ugen i 12 uger.**

Tag praktisk tøj på efter vejret, gerne "lag på lag" og sko du går godt i.

Alt det praktiske

Kontakt: Instruktør Vibeke Overgaard,

Mail: vibekef.overgaard@gmail.com Telefon : 2619 7386

Opstart : 27. august 2024 og slutter 12. november 2024

Ugedag: Tirsdage fra kl 13-14

Sted: Randersvej 88, 8680 Ry, bag ved Knudhule Badehotel ved Jagthytten

Der er gode parkering forhold, vi låner Jagthytten hvor der er toiletforhold og mulighed for at komme ind når det regner.

Vi slutter af med at drikke kaffe / te efter træningen.

Stedet egner sig godt til træning i naturen med gode faciliteter

Pris: 150 kr og du får en gratis trænings trøje

Tilmelding via gigtforeningen - og man behøver ikke have gig for at være med

SMART TRÆNING I NATUREN er et samarbejde mellem Gigtforeningen og Sunde seniorer