

Naturtræning med IF Silkesind



Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.30 – 15.30
Mødested:	Madpakkehuset på Odden for enden af Hostrupsgade
Opstart:	Tirsdag d. 2. april kl. 14.30
Pris:	Gratis

IF Silkesind opstarter **udendørs motionstilbud med højt til loftet**, og vi kombinerer natur, bevægelse og fællesskab. Tilbuddet er en blanding af puls, styrke, bevægelighed, koordination og socialt samvær i et trygt miljø.

Vi bruger de muligheder, som naturen tilbyder os via underlag, terræn & årstider, og vi får stimuleret krop, sind og smilebånd gennem vores sanser under åben himmel.

Holdet er for alle interesserede borgere med psykisk sårbarhed, og dette tilbud over 12 gange kræver ikke medlemskab af foreningen. (Sidste gang er d. 25. juni. – Der er ikke træning d. 16. april)

Vil du med på naturtræningsholdet eller vil du blot høre nærmere om tilbuddet, så kontakt **Line Jørgensen, tlf: 2074 9191**, naturtræningsinstruktør i IF Silkesind.

Husk påklædning efter vejret, en flaske vand og tøj du kan bevæge dig i.

