

Naturtræning med IF Silkesind



Kom med ud i naturen og styrk din mentale sundhed

IF Silkesind fortsætter med et **udendørs motionstilbud med højt til loftet**, og vi kombinerer **natur, bevægelse og fællesskab**. Tilbuddet er god en blanding af puls, styrke, bevægelighed, balance, udstrækning, sansning og socialt samvær i et trygt miljø, hvor der også er mulighed for at styrke dine relationer samtidig med at det har positiv indvirkning på din mentale sundhed.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 15.00 – 16.00
Mødested:	Madpakkehuset på Odden for enden af Hostrupgade
Opstart:	Tirsdag d. 6. august kl. 15.00
Pris:	Gratis



Vi bruger de muligheder, som naturen tilbyder os via underlag, terræn & årstider, og vi får stimuleret krop, sind og smilebånd gennem en masse forskellige øvelser under åben himmel. **Holdet er for alle interesserede borgere med psykisk sårbarhed**, og dette tilbud over 10 gange kræver ikke medlemskab af foreningen. (Sidste gang er d. 8. oktober).



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.**