

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:	Onsdage kl. 12.30 – 13.30
Mødested:	Lunden
Opstart:	Onsdag d. 2. september kl.12.30
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 6 gange kræver ikke medlemskab af foreningen. (Sidste gang er d. 7. 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.**