



DGI

Få inspiration til træningen

Balance, koordination og alternative remedier til din træning

Lørdag d. 14. sep. 2024 kl. 09.00-12.00 Døesvejens Fritidscenter,
Døesvej 66, 7500 Holstebro

Kom med til en inspirerende lørdag, hvor vi i løbet af de tre timer får lov til at stifte bekendtskab med forskellige aktiviteter, du kan bruge i din træning. Dagen vil være delt op i to dele, hvor første del vil indeholde opvarmning og fokus på balance og koordinationsøvelser. Anden del vil have fokus på træning med vandflasker og stokke i træningen.

Imellem de to sessioner vil der være en pause, hvor man kan få lidt frugt og vand.

Vi opfordrer alle til at alle medbringer 2 stk. fyldte 0,5 liters vand flasker med

Instruktører: Ingelise Andersen, Ulfborg & Inger Margrethe Borup, Holstebro

Pris: 175,-

Tilmeld dig på www.dgi.dk/arrangementer/202405957015