



Inspirationskursus

Opvarmning, styrketræning & nedkøling 60+

Hvornår: Lørdag d. 30. November kl. 10.00-13.00.
Hvor: Multisalen i Mejdal- Halgård Fritidscenter.

Program

- Inspiration til opvarmning: Få varmet alle muskelgrupper op uden at få sved på panden.
- Inspiration til styrketræning: Stationstræning, hvor du får trænet alle muskelgrupper og bliver udfordret på balancen og koordinationen.
- Inspiration til nedkøling: Udstrækning & afspænding.
- Der bliver indlagt pause til frisk frugt og vand.

Pris: 300 kr. pr. person inkl. frugt og vand.

Instruktør: Jørn Hansen, Mejdal

Kontaktperson: Birte Ahle, tlf. 20468530, birteahle@gmail.com

Tilmelding senest d. 24. november på www.dgi.dk/202405953000