

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 32.1

09-08-2023

Få inspiration til motion i naturen

Til alle frivillige indenfor: Gå-og cykelture, indemotion og motion og sundhed samt aktivitetsledere indenfor: Stolemotion, fitnessmaskiner, motionsvenner samt spil ude, golf mv.

Der er kommet et nyt hæfte med øvelser – ”Naturen som træningsrum” – instruktørhæfte.

Få ideer til øvelser, der fx kan laves i parken eller i skoven – se hæftet her <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/motion-og-sundhed/aktiviteter/udendoers-motion/traeningsprogrammer-og-oevelser/haefter-og-oevelser>

Bestil hæftet ved at sende en mail med antal, navn og adresse til: frivilligstudent@aeldresagen.dk

Kom på kursus i september og få endnu mere inspiration:

Fredag, d. 15. september i Sorø

Lørdag, d. 30. september i Vejen

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen. Der vil ligeledes være teori om ældre og træning.

Såvel nye som erfarne motionsfrivillige kan deltage på kurset.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46

Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen