



Udendørs træning – året rundt fra 12. sept.

Tirsdage og fredage kl. 10-11 fra Spejdergården i Røde kro

Holdet er for dig, som har lyst til at bevæge dig ude sammen med andre. Du er velkommen uanset om du har en kronisk sygdom, har været igennem et genoptræningsforløb, er pårørende eller noget helt andet.

Det er gratis og kræver hverken medlemskab i Ældre Sagen eller Røde kro Seniorer.

Vi mødes hver gang på p-pladsen ved Spejdergården (Ringvej 6A, Røde kro) hvorfra vi går ad det fine stisystem rundt i området. Undervejs laver vi små øvelser inden vi slutter af på den udendørs træningsplads. Her kommer vi kroppen rundt med forskellige styrkeøvelser.

Lidt om instruktøren

Jeg hedder Kirsten, er 73 år og i et kræftbehandlingsforløb. Jeg har haft stor gavn af det kommunale ”Kom godt videre” ude træningsforløb. Jeg ønsker selv at fortsætte, og vil gerne give samme mulighed for andre, der nyder at bevæge sig i naturen.

Vil du vide mere, så ring/skriv til mig på 2921 5852 eller kirstenpioch97@gmail.com



Ældre Sagen
Røde kro

Aabenraa
Kommune

