

Puls & Styrke rykker udendørs

Da vi ikke må dyrke indendørs idræt, rykker Puls & Styrke-holdet nu udendørs. Nye medlemmer er velkomne til at være med. Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Har du småskader og/eller skavanker kan du godt være med alligevel.

Vi laver funktionel træning med kroppens vægt som belastning. Du får trænet kondition og styrke. Men du bestemmer selv, hvor intensivt det skal være. Træningen gradueres og tilpasses efter dit niveau og din dagsform.

Det er ikke et krav, at du skal kunne løbe eller hoppe. Tag tøj på efter vejret, gerne i flere lag, og husk handsker.

Hvor:	På P-pladsen ved stationen i Laven
Hvornår:	Hver lørdag kl. 10.00 - 10.30 9. januar - 27. marts 2021
Pris:	300 kr. for nye medlemmer
Tilmelding og info:	Marianne Borne, 27 83 16 05, rudborne@gmail.com

**Ved mere end 10 tilmeldte, laves
et ekstra hold kl. 10.30 - 11.00**

