

Nyt hold Træning i naturen i Tirsdagsskoven

Onsdag 8. september kl. 11.00-12.00 vil et nyt hold Træning i naturen – Hold hjernen frisk mødes i Tirsdagsskoven, og holdet vil træne frem til 18. maj 2022. Tilbuddet er åbent for kvinder og mænd + 60 år. Gymnastiksalens redskaber er skiftet ud med væltede træer, og hvad man ellers finder undervejs i skoven. De tilmeldte vil modtage et velkomstbrev med oplysning om mødested.

Før sommerferien blev et lignende hold, der mødes om mandagen, oprettet, men behovet er så stort, at det er blevet nødvendigt med endnu et hold. Aktivitet i naturen giver plads til store armbevægelser og masser af frisk luft. Der er fokus på styrke, balance, kondition og koordination, som passer til deltagernes niveau.

Der trænes en times tid uanset vejret, så påklædningen skal være praktisk tøj, man kan bevæge sig i. Deltagelse er gratis, men forpligtende da frivillige instruktører motiveres af opbakning og engagement fra deltagerne.

Motionsholdene i Tirsdagsskoven bygger på principper fra Hold Hjernens Frisk -Træning i Naturen og organiseres i et samarbejde mellem Hjerteforeningen i Hillerød, Ældre Sagen Hillerød og Kom med!-samarbejdet (Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød).

Endnu et hold genoptager sine aktiviteter. Lørdagsholdet, der mødes i Slotsparken, begynder igen oven på sommerferien lørdag 11. september kl. 10.00-11.30 og træner frem til 27. november.

Tilmelding til holdet foregår via Ældre Sagen Hillerøds hjemmeside fra 27. august kl. 07.00: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hilleroed.

For yderligere oplysninger kontakt Inge Espensen: inge@salpetermosevej.dk eller frivilligcentret på tlf. 2750 8037.

Billedtekst: Skovens væltede træer erstatter gymnastiksalens redskaber, når naturtræningsholdene holder seniorernes hjerner friske. Arkivfoto: Frivilligcenter Hillerød.

