



FRIVILLIGCENTER
Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Pressemeddelelse 09092019

Foreninger tilbyder sammen Hold Hjernen Frisk, træning i naturen – og der er plads til flere på holdene

”Hold Hjernen Frisk, træning i naturen” er et samarbejdsinitiativ mellem Hjerteforeningen Hillerød, Ældre Sagen Hillerød og Kom med!-indsatsen drevet af Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune.

Der er træning i naturen hver tirsdag og onsdag. Holdene mødes kl. 13.00 ved Hjertestien i Præstevang Skov for at træne en times tid i al slags vejr. Der er plads til flere deltagere på begge hold. Man skal vælge tøj og fodtøj efter vejret, og man er selv ansvarlig for transport til og fra træningen. Der kræves ingen deltagerbetaling. Når man tilmelder sig hos Inge Espensen på inge@salpetermosevej.dk, vil man få mere at vide.

Anne-Grethe Hansen har gennemgået DGI's instruktøruddannelse i ”Hold Hjernen Frisk Naturtræning”, og er frivillig instruktør for holdet om onsdagen, og Marika Worm er instruktør for holdet om tirsdagen.

Når man arbejder med kroppen i naturen, er der højt til loftet, masser af plads og frisk luft. Terræn, bakker, grøfter, stier, træstammer, grene, og hvad man ellers møder undervejs i skoven, vil blive brugt under træningen. Der bliver mulighed for at arbejde individuelt med styrke, balance og kondition, som passer til deltagerens eget niveau. Det vil være sjovt og udbytterigt både for kroppen og hjernen.

Mange forskningsresultater viser, hvor betydningsfuld naturen er for mennesker – både fysisk og psykisk. Ophold i naturen virker afstressende, styrker vores immunforsvar og søvnkvalitet, og når man gør noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre, er det noget, der øger både trivsel og livsglæde.

For yderligere information kontakt Tine Liisberg på tlf. 48 24 19 07 eller tl@frivilligcenter-hillerod.dk

- o0o -

