

Træning i naturen om mandagen i Tirsdagsskoven

Vær med til Træning i naturen og hold hjernen frisk, hver mandag kl. 10.00 til 11.00 i Tirsdagsskoven ved den lille parkeringsplads på Thorsvang. Tilbuddet er åbent for kvinder og mænd + 60 år.

Gymnastiksalens ribber, gulvmåtter og andre redskaber er skiftet ud med stubbe, væltede træer, grønt mos, og hvad man ellers møder undervejs i skoven. Aktivitet i naturen giver plads til store armbevægelser, afstand og masser af frisk luft. På holdet er der fokus på at styrke, balance, kondition og koordination, som passer til deltagerens niveau. Det skal være sjovt og udbytterigt både for krop, hjerne og sjæl.

Der trænes en times tid i al slags vejr, så påklædningen er praktisk tøj, som man kan bevæge sig og holde varmen i.

Deltagelse på holdet er gratis, men forpligtende da vores frivillige instruktører motiveres af opbakning og engagement fra deltagerne. Instruktøren sørger for at tage godt imod alle nye, så man hurtigt bliver en del af gruppen.

Tilmelding til holdet foregår via Ældre Sagen Hillerøds hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hilleroed.

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

Mandagsholdet 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).

Billedtekst:

En træstamme erstatter gymnastiksalens bom under naturtræningen, der er et samarbejde mellem Hjerteforeningen i Hillerød, Ældre Sagen Hillerød og Kom med! og Frivilligcenter Hillerød. Arkivfoto: Frivilligcenter Hillerød.