



# SOMMERAKTIVITETER HOLD HJERNEN FRISK

## NATURTRÆNING I SOMMERPERIODEN 2020

- Vi træner i skov og på strand uanset vejr og vind – næsten..
- På hver tur er der indlagt forskellige øvelser, der bl.a. styrker balance, fysik og psyke
- Vi starter med let opvarmning og slutter med let udstrækning
- Vi griner og har det sjovt
- Det er for M og K
- Vi træner sammen men med afstand
- Vi hjælper hinanden med at overholde regler og retningslinjer vedr. Covid-19
- Der kan højst være 25 deltagere på holdet
- Du tilmelder dig på [motionid.dk](http://motionid.dk) under Aktiviteter

# HOLD HJERNEN FRISK

Naturtræning i skov  
og på strand indtil  
den 25.8.2020

Hver mandag kl.  
10:00 – 11:30

Max 25 deltagere  
Mænd og kvinder

**Instruktører:**

**Jytte Skovlund  
Sven Erik Jensen**

### MOTION I DAGTIMERNE

Ny Billeshavevej 1, Strib  
5500 Middelfart

Tlf. : 40 335 336  
E-mail: [info@motionid.dk](mailto:info@motionid.dk)  
[www.motionid.dk](http://www.motionid.dk)