

Aktivitetscenter Bording

STOLEGYMNASTIK

MANDAG DEN 10. Marts
MANDAG DEN 24. Marts

I SALEN
På AKTIVITETSCENTERET.
KL. 14 - 15
med efterfølgende kaffe - **PRIS 10 kr.**

Ældresagen har udgivet et træningsprogram, der hedder: "Træn dig glad"

Motion er godt for alle - uanset alder og fysisk form.



Det er et siddende og ét stående program.

Det er vigtigt, at vi gør, det vi kan, selvom kræfterne måske ikke rækker så langt.

Øvelserne vises på storskærm i et tempo vi alle kan være med i med dejlig musik til.

Det er Stina Bavnhøj, der instruerer programmet.



Man skal blot have et Medlemskort til

Aktivitetscenter Bording

eller et af de andre Aktivitetscentre i Ikast-Brandeborg kommune - det koster 150 kr. for 2025.

Brugerrådet den 7. januar 2025



Vridning - rygsøjlen drejer om egen længde akse.