



Fredag den 20. marts 2020 KL. 10.00
Springcenter Aarhus, Hvidkildevej 11, 8240 Risskov

**BEVAR
LIVSGLÆDEN
MED GOD
TRÆNING**

For dig der elsker gymnastik

Kom og få inspiration til din øvelsesbank, med elementer i en bred kropslig forståelse, yoga, bevægelighed, livsglæde. Vi vil arbejde med forskellige redskaber, herunder træning med elastik.

Vi er glade for at kunne præsentere et inspirationskursus med Lene Christiansen (billedet) som underviser. Hun er til daglig leder af VIK Springcenter samt underviser for Aarhus største senioridrætsforening Skovbakken Veteran Idræt.

Undervisning i gymnastik på alle niveauer har været en fast del af Lene Christiansen liv – og hun vil den dag vise, hvad hun laver af øvelser med 60+ aldersgruppen, der går op i at have en balanceret krop – og liv.

DELTAGERE:

Dagen er for instruktører og andre, der brænder for gymnastikken i deres liv.

DATO/STED:

Fredag den 20. marts 2020 Kl. 10.00 - 11.30.
Springcenter Aarhus, Hvidkildevej 11, 8240 Risskov.

PRIS: 50 kr. – som betales kontant eller på mobilpay på dagen.

TILMELDING: inden onsdag den 18. marts 2020 klokken 12.00 – gerne før - på mail: thomas@dai-sport.dk

Princippet "først til mølle" vil være gældende.

HUSK: VIK Springcenter har måtter, men du er velkommen til at tage dit eget underlag med. Kom i sportstøj.

PARKERING: Der er gode muligheder for at parke din bil lige udenfor VIK Springcenter.

Med venlig hilsen

DAI region Midtjylland senioridrætsudvalg