



DGI

VIKING ATLETIK (Fitness) - Onsdag den 19. marts. kl. 10.00 -11.15

Sund aldring = aktive seniorer - foredrag / oplæg

Hvordan og hvorfor træne i fitnesscenter

- 1 times fagligt professionelt oplæg og introduktion til sundhed-/motion: Hvordan træner man og bruger fitness mest hensigtsmæssigt? Introduktion til korrekt og hensigtsmæssig træning i fitnesscenteret
- Hvilke sundhedsmæssige effekter kan man forvente af sin træning? Hvorfor og hvordan påvirker træning ens helbred, fysik og humør?
- Gennemgang af nyeste forskning og viden på området : Hvorfor og hvordan er det sundt for seniorer at træne fitness og anden motion ?

"Efterfølgende er der mulighed for at komme ned og se vores fitnesscenter, samt få hjælp til at melde sig ind på vores kontor. Der er mulighed for at få et personligt program ved at henvende sig til en af vores udlærte fitnessinstruktører, hvoraf én af dem, vil være til stede under oplægget"

Alle er velkommen (Det er gratis og deltage) - Adresse = TORNEVÆRKSVEJ, 20, 3700 - RØNNE

Hvorfor er det sundt og godt og træne i fitness ? Det er aldrig for sent, at begynde!