

## Solbjerg Seniorsport tilbyder naturtræning

*Er du til fuglefløjt og en brise i håret, så er naturtræning sikkert noget for dig. Er du nysgerrig på, hvad naturtræning er for noget, så se med her.*

Solbjerg Seniorsport starter et hold for interesserede medlemmer, hvor vi bruger skovens træer, og hvad der ellers forefindes i skoven. Vi har kun få relevante redskaber med. Vi får pulsen op og brugt musklerne, både de almindelige og *lattermusklerne*. Vi skal have det sjovt samtidig med, at vi får stimuleret motorikken og balancen. Vi vil aktivere sanserne og hukommelsen og få et dejligt fællesskab.

Holdet startes op **d.3. april**, og instruktørerne er Berit Eide og Mette Riis, som begge har uddannet sig til naturtrænere. Vi har udarbejdet et katalog, som kvalificeres ved en instruktør ved DGI, som vi samarbejder med. På sigt vil Jonna Bengtsen også deltage som instruktør, når hun er færdiguddannet.

Håber at se dig til sjov og udbytterig træning i den dejlige natur, som Solbjerg har at byde på. Klæd dig på efter vejret.

**Vi mødes på den 1. P-plads på Gammel Horsens landevej, onsdage kl.10-11**

Vil du vide mere, kan du kontakte Berit 4053-3665 eller Mette 2524-9006

Se endvidere vores hjemmeside [www.Solbjergseniorsport.dk](http://www.Solbjergseniorsport.dk)

