



Gadbjerg IF inviterer til

Idræt i dagtimerne Gadbjerg IF

Gadbjerg Hallen fra tirsdag den 24. september
2019 kl. 9.30

DGI

www.dgi.dk/senior

www.gadbjerg.dk

Bevæg dig for livet - hele livet

Kom og vær med til idræt i dagtimerne i Gadbjerg Hallen. Det er for alle, der har lyst til at aktive sammen med andre. Der er ingen krav til udstyr eller fysik.

Hvad er idræt i dagtimerne?

Idært i dagtimerne er et tilbud til dig, der har tid og lyst til at være aktiv om dagen sammen med andre. Her er plads til alle, uanset om du har dyrket idræt i flere år eller er helt ny. Kom med, og lad os få nogle hyggelige timer sammen. Vi har udstyr, du kan låne, men du er også velkommen til at medbringe dit eget.

Hvor og hvornår mødes vi?

Opstart tirsdag den 24. september kl. 9.30 i Gadbjerghallen.

Program

- 9.30 - 9.50 Fælles start
- 9.50 - 11.00 Forskellige aktiviteter
 - Motionsfloorball
 - New age curling
 - Bowls
 - Bedste volley
 - Badminton
 - Og flere spændende aktiviteter
- 11.00 - 11.30 Kaffe og sang i cafeteriet

Hvad kræver det?

Kom som du er. Du behøver ikke noget særligt udstyr - eller være i god fysisk form. Træningen er tilrettelagt så alle

kan være med.

Det er muligt at klæde om i hallen, men du er også velkommen til at komme omklædt hjemmefra.

Hvad koster det?

En sæson kører fra september til april og koster 350,-. Du er velkommen til at komme i hallen og prøve et par gange, inden du tilmelder dig.

Tilmelding

Tilmelding foregår online på www.gadbjerg.dk.

Spørgsmål

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte:

Anna Lise Klausholm tlf. 28 49 98 31

Hanne Christiansen tlf. 20 48 76 96

Vi glæder os til at se dig.

Gadbjerg IF - Idræt i dagtimerne



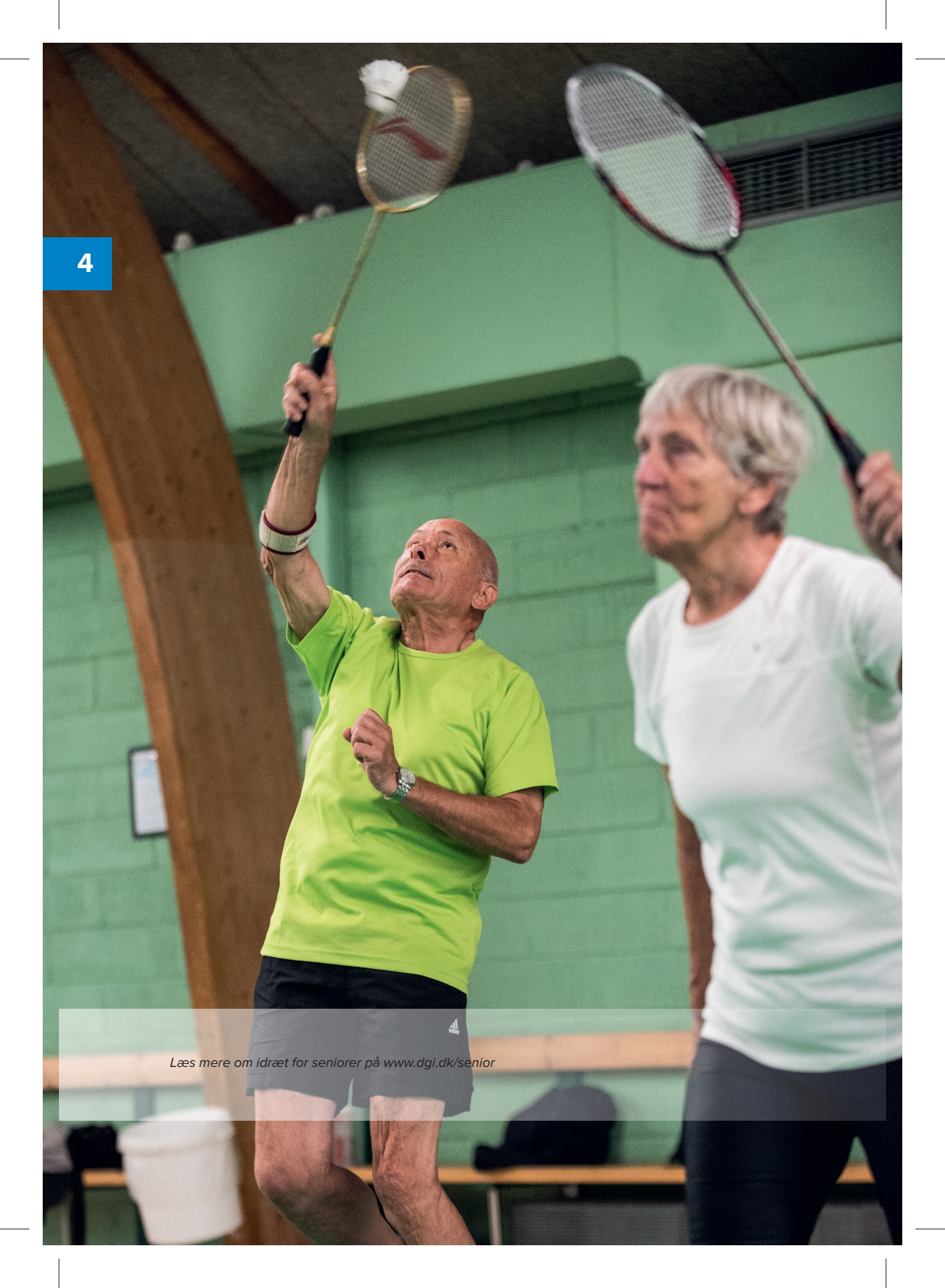
“

Idræt i dagtimerne er ikke kun motion og sved på panden, det er også socialt samvær med kaffe og hyggesnak.

Fakta

Hvis du bevæger dig sammen med andre, opnår du også en social gevinst og nye venskaber opstår.



A photograph of two elderly people playing badminton in an indoor sports hall. The man in the foreground is wearing a bright green t-shirt and black shorts, looking upwards with his racket raised. The woman behind him is wearing a white t-shirt and dark pants, also holding a racket. The background features green walls and wooden beams.

Læs mere om idræt for seniorer på www.dgi.dk/senior