

# Kom til Aktiv Sundhedsdag med nogle sjove timer



## med Håndboldfitness

Tirsdag d. 10. september

kl. 13.30 starter vi med instruktion

Er du tidligere håndboldspiller eller nysgerrig på en ny motionsform med sved på panden og pulsen op?

Træningen er primært for alle 50+, uanset træningsniveau, og der vil være fokus på, at man deltager på egne præmisser.

Find idrætsskoene frem og tag nogle gode venner med.

En dygtig håndboldfitness-instruktør står klar til at guide os igennem spillet, og vi vil også prøve det andet nye håndboldsspil five-a-side.

**Se reglerne og læs mere om spillet på:**

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/haandbold>

Spørgsmål rettes til håndboldkonsulent Thor Jensen, mail: [thor.jensen@dgi.dk](mailto:thor.jensen@dgi.dk) eller tlf. 7940 4661.

**Inspirationstræning foregår i Hvalsøhallerne, Skolevej 5, 4330 Hvalsø**

Da vi gerne skulle kunne stille nogle hold, er vi meget interesseret i din tilmelding, men det er også muligt at møde op på dagen.

Tilmelding til Bodil Nielsen, mail: [bodiln@privat.dk](mailto:bodiln@privat.dk), tlf. 2393 4166, eller Annette Grøn, [annettegr28@gmail.com](mailto:annettegr28@gmail.com), tlf. 2966 6616.