



NYHED på MARSELISBORGCENTRET:

**Træn med Folkenetværket hver TIRSDAG KL. 13.00 – 14.00
på de opstillede Playfit-redskaber bag bygning 3 B,**

FØRSTE GANG TIRSDAG DEN 10.07.2018

**Her vil Anni Nielsen fra Folkenetværket være til stede og instruere
de fremmødte i brug af redskaberne:**

Redskaberne er bl.a. målrettet handicappede og kørestolsbrugere, men kan anvendes af alle, heriblandt borgere, der er motions- og træningsuvante. Der er opstillet redskaber til bl.a.

- *Ben-træning*
- *Skulder-rygtræning*
- *Massage*

Der vil være korte opvarmningsøvelser – herefter træning og socialt samvær.



**YDERLIGERE OPLYSNINGER SE WWW.FOLKENETVAERKET.DK
KONTAKT FOLKENETVÆRKET PÅ MAIL: folkenetvaerket@gmail.com**