

Træning

for svagtseende og blinde

- Nyt hensyntagende motionstilbud

- Sted:** Sundhedshuset Silkeborg, Toldbodgade 29
Træningslokale 1
- Tid:** Tirsdage kl. 8.30-9.30 – opstart 10. januar 2017!
- Instruktør:** Motionsvenner i Silkeborg Kommune
- Målgruppe:** Motionstilbuddet er målrettet svagtseende og blinde, både mænd og kvinder. Du skal være +60 år eller førtidspensionist.
- Indhold:** Vi selvtræner i lokalets træningsmaskiner og du får mulighed for at træne både din styrke, kondition, bevægelighed og balance. Den frivillige motionsven guider og fejlretter i øvelserne og sørger for, at du er i gode hænder. Du bliver også en del af et hyggeligt socialt træningsfællesskab sammen med andre.
- Medbring:** Væske og indesko.
- Tilmelding:** Du visiteres gennem Synskonsulenterne i Silkeborg Kommune på tlf. 89 70 50 74 eller 89 70 50 78.

For mere information kontakt Idræt om Dagen på tlf. 20281099 eller Sundhedshuset Silkeborg på tlf. 29119604.



SUNDHEDSHUSET



**MOTIONSVENNER I
SILKEBORG KOMMUNE**

