

# Foredrag med **BENTE KLARLUND** - Gå, så går det nok

# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Gåture har en lang række sundhedsfordele. Når du er fysisk aktiv, kan du overkomme langt flere gøremål i hverdagen.

Bente Klarlund Pedersen gennemgår, hvorfor det at gå er så sundt; det kan bl.a. forebygge kræft, demens og hjertesygdomme, og så kan det være effektivt i forbindelse med vægttab, søvnløshed og depression. Faktisk er gang et vidundermiddel. Du får overskuelige tips til at komme i form ved hjælp af gang.

I samarbejde med Sundhedshuset, Idræt om Dagen og Silkeborg Bibliotekerne.

**Tirsdag 5/3**  
**kl. 19.00**

Medborgerhuset,  
Bindslevs Plads 5, sal A  
Kr. 150  
Nr. 12007



SUNDHEDSHUSET

Silkeborg Kommune

Tilmelding på tlf. 8681 2100  
eller [silkeborg.aof.dk](http://silkeborg.aof.dk)