



Et hold med fællesskab og glæde

Ravnsborg Idræt om dagen - byder indenfor

DGI

dgi.dk/senior

Sundhed og motion i Køge for
alle voksne i dagtimerne



“

Mulighed for at prøve noget nyt hver gang...

Fakta

Ildræt om dagen hjælper dig til at holde hele kroppen i gang



Fælles samvær - Din styrke.

Sammen som et hold

"Idræt om dagen"

Et nyt tiltag i Ravensborghallen er for dig, som har mulighed for at dyrke motion og fællesskab i dagtimerne.

Vi starter snart:

Mød op og prøv gratis denne nyhed i uge 16 torsdag den 20. april og fredag den 21. april.

Torsdage kl. 11.15 - 12.45

Fredage kl. 8.15 - 9.45

Vi mødes i

Ravensborghallen

Ravensborgvej 3, 4600 Køge

Hvilke muligheder har du:

Stedet og omgivelserne byder på masser af spændende muligheder.

Alle kan være med.

Træningen kan foregå ude såvel som inde, alt efter vejr, antal fremmødte og ønsker.

Husk sko og tøj du kan bevæge dig i.

Hvad er "Idræt om dagen":

Vi starter med lette opvarmingsøvelser.

Herefter har du mulighed for at prøve forskellige aktiviteter.

Aktiviteterne afveksler eller kan være de samme fra gang til gang.

Aktiviteterne kan spænde vidt og f.eks. være; Pickleball, Gymnastik, Bowls Bedstevolley, New Age Kurling, Ringo Gå-Fodbold, Krolf, Floorball, Discgolf, Padel mm.

Du får god introduktion til alle aktiviteterne.

De første gange vil aktiviteterne være Pickleball, Floorball, Ringo og New Age Kurling.

Vi glæder os til at se dig og vi slutter første gang af med en velfortjent kop kaffe/te

Har du spørgsmål så ring endelig.

Mette Bjerre

T. 53539640

mail: mette@ravensborghallen.dk

“

Et godt smil og sved på panden giver dig glæde og en god dag

Nyhed i Køge - Pris og tilmelding

Idræt om dagen er et nyt tiltag i Ravensborghallen.

Du sikres mulighed for sved på panden, gode grin, dejligt fællesskab og hyggeligt samvær med andre, som gerne vil træne om formiddagen.

**”Idræt om dagen” udbydes til en vild intropris i
maj-juni 2023 for KUN 200 kr.!!**

Herefter halvårligt abonnement til 450 kr.

(Januar-juni + august-december) Klippekort med 10 gange til 250 kr.

Tilmelding sker via hjemmesiden:

<https://www.ravnsborghallen.dk/ravnsborg-idraet.aspx>

Betales via Mobilpay