



# KOM GODT VIDERE – Naturtræning

Mandage kl. 10-11 ved Arena Aabenraa

Kom godt videre er for dig, som lever med en kronisk sygdom og stadig ønsker at holde dig i gang.

Holdet foregår udenfor og består af 3 elementer:

- Konditionstræning (rask gåtur med interval)
- Styrkeøvelser (på træningsspot eller i skoven)
- Leg (små konkurrencer, stafetter mv.)

I tilfælde af meget dårligt vejr rykker vi ind. Det er endnu ikke sket ☺

Vi mødes hver gang foran hovedindgangen til Arenaen. Til de som har lyst, slutter vi af med en kop kaffe i Cafeen.

Vi er mægtig gode til at tage i mod nye!

Ses vi?

## Praktisk info

- 2 gratis prøvegange
- Pris herefter: 120 kr./md. gratis oprettelse.
- Der er fri adgang til både toilet og bad.
- Spørgsmål til instruktør Lisette Diana Hansen [ldh@arenaaabenraa.dk](mailto:ldh@arenaaabenraa.dk)

Fritidskonsulent  
Signe Juler 2425 5684 /  
[sjboe@aabenraa.dk](mailto:sjboe@aabenraa.dk)

Aabenraa  
Kommune



**ARENA**  
**AABENRAA**  
plads til alle