

PULS, POWER OG PLAY

- Et hold for børn med overvægt i alderen 6 - 16 år

Holdet er et samarbejde mellem vægtklinikken i Vejen kommune og Gesten idrætsforening.

Puls, Power og Play er holdet for dig som har lyst til at bevæge dig, svede og samtidig have det sjovt med andre. Holdet er for børn med overvægt. Her vil du i trygge rammer lave aktiviteter sammen med andre med samme forudsætninger som dig.

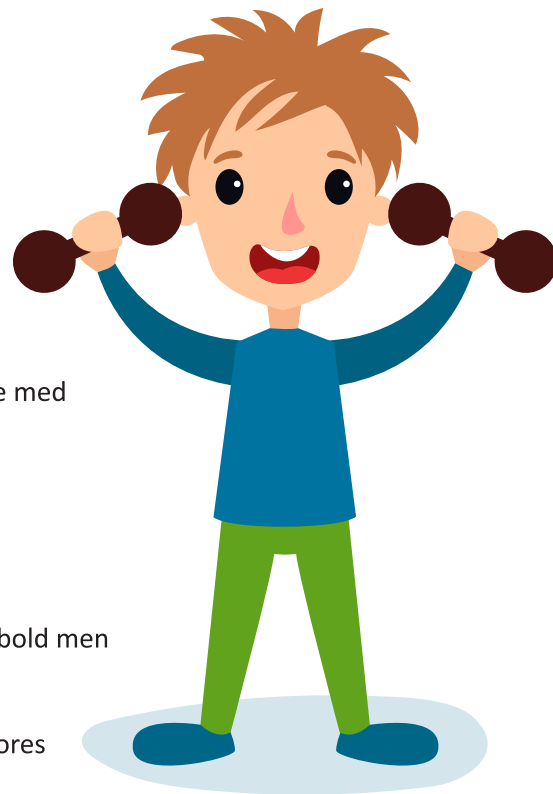
Puls, Power og Play er bygget op i 3 moduler

Puls - hvor vi får pulsen op ved forskellige lege.

Power - hvor vi laver styrketræning med egen kropsvægt og rekvisitter.

Play - hvor vi laver forskellige kendte spil, som badminton, håndbold, fodbold men Play er også legen med hinanden.

Det hele handler om vi skal have sved på panden og blive fortrolig med vores krop når vi dyrker motion



Hvornår: Torsdage 17.30 – 18.30 i Østerbyskolens gymnastiksal.
Første gang er torsdag d. 6. september 2018. Afslutning d. 20. december 2018

Pris: 500 kr. De første 4 gange er der mulighed for at prøve helt gratis.

Tilmelding: på Gesten IF's hjemmeside www.gesten-if.dk

Instruktører: Mette Flink, 29 år, uddannet pædagog, stor idrætsmæssig erfaring b.la. indenfor fodbold og gymnastik.
Mona Poulsen, 36 år, professionsbachelor i human ernæring, pt i gang med læreruddannelsen, Instruktør i GIF's Puls, power, Play 12+

Kontakt: Ved spørgsmål kontakt Mette på tlf. 28 76 44 60
mail: Flinkmette@gmail.com

Vi håber vi ses - Sammen gør vi en forskel
Mona og Mette

