

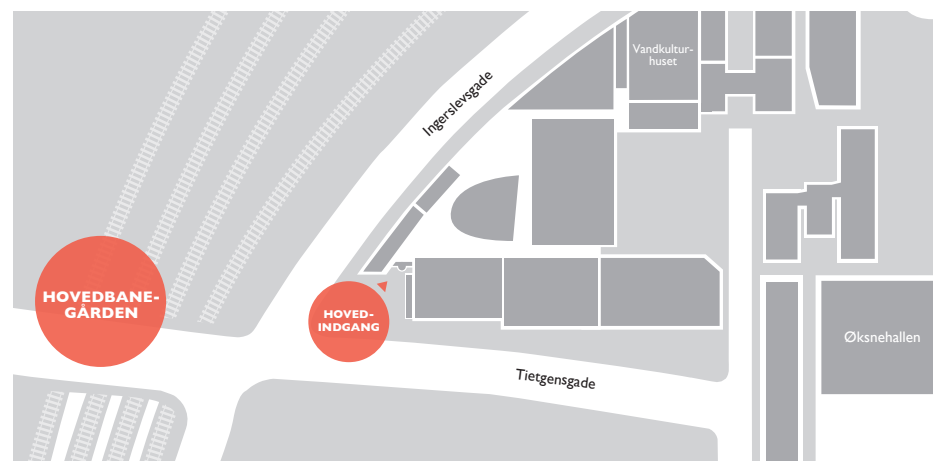
PRAKTISKE INFORMATIONER

Omkledning: Der er gode omklædnings- og bedefaciliteter.

Husk: Praktisk tøj til bevægelse – aktiviteterne finder sted i og udenfor DGI-Byen.

Vandkulturhus: DGI-Byens flotte vandkulturhus er åbent. Her kan du deltage i vandgymnastik eller tag en svømmetur for dig selv. Husk badetøj!

Garderobe: Du kan opbevare dit tøj og taske sikkert i garderoben.



Hvem står bag idrætsdagen for seniorer 'Spring for livet'?

Københavns Kommune i samarbejde med DGI Storkøbenhavn og Dansk Arbejder Idræt og idrætsforeninger og klubber i København.

På www.kk.dk/springforlivet finder du flere oplysninger.



Københavns Kommune i samarbejde med





SPRING FOR LIVET

MOTION OG SAMVÆR FOR SENIORER 60+

PROGRAM



- 09.00-10.00** Kaffe og morgenbrød til de morgenfriske
- 10.00** Velkomst ved Sundheds- og Omsorgsborgmester Ninna Thomsen
- 10.10** Fælles opvarmning
- 10.30** Aktiviteterne går i gang og slutter kl 14.30
- 11.30-13.00** Vi serverer lækre gratis sandwich
- 13.30** Foredrag med Chris Macdonald
- 14.20** Tak for i dag ved sundheds- og omsorgsborgmester Ninna Thomsen

FÅ EN SMAGSPRØVE PÅ DE MANGE AKTIVITETER

Fra kl. 10 til 14.30 kan du få en smagsprøve på motion og idræt, som du måske aldrig har prøvet før.

Dagen igennem underviser kompetente instruktører fra forskellige idrætsforeninger og hjælper dig i gang:



- Aqua aktiviteter • Line Dance • Zumba Gold • Stolemotion • Rollator-Ræs • Naturmotion • Bowling • Nærgymnastik • Styrketræning • Pilates • Cykeltest • Bedste-Volleyball • Roning (romaskine) • Walk & Talk • Wii • Frisvømning • Løbeworkshop • Klatring • Karate • Tai Chi • Fodbold • Krolf • Hulahop

