

**TRYDAY: Kom og prøv tre idrætsaktiviteter**



# Begyndermotion for alle

**Vil du i bedre form på en spændende og sjov måde? Fursund IF of DGI inviterer til tre motionsformer, der kan være noget for dig. Mød op til en sjov dag med masser af gratis motion.**

## Fodbold Fitness

Fodbold Fitness er fleksibel og sjov motionsfodbold for voksne, der ønsker en sjov, sund og social træningsform. Fodbold Fitness består af et fleksibelt træningsforløb, som passer perfekt til dig, der aldrig har spillet fodbold før.

Som koncept består Fodbold Fitness af to dele – en fitnessdel og en fodbold del på en mindre bane.

## Løb med: Lær at løbe på 13 uger

Vil du også lære at løbe?

"Løb med" er et nyt koncept udviklet i samarbejde mellem Dansk Atletik Forbund (DAF) og DGI.

"Løb med" er et træningstilbud til nybegyndere og let øvede. Du lærer både at løbe og bliver guidet i styrke og motivation. "Løb med" er tilpasset dig og dit udgangspunkt.

## Outdoor Fitness

Fitness i det fri er for dig, der har lyst til sjov og leg, og hvor bankende puls og røde kinder kommer helt af sig selv.

Outdoor Fitness er uden udstyr, det er let at gå til og kan udføres alle steder. Tag det med hjem og gør det til dit eget.

Der er plads til alle – også dig der aldrig har prøvet fitness før.

Hvor: Fursund IF: Jungetvej 3, 7870 Roslev  
Hvornår: 18. april kl. 18.00 – 19.15

**Mød bare op, det er ganske GRATIS.**

Vi har dygtige instruktører, der guider dig på dagen.

**Yderligere oplysninger: [dgi.dk/201806853103](https://dgi.dk/201806853103)**

**DGI**

dgi.dk