

Træning på cykel

Bevægelse og samvær

Motion har positiv effekt på krop og humør.

Dette holdtilbud er for dig, der gerne vil cykle på kondicykel samt udføre aktiviteter, der styrker hukommelsen.

Vi begynder med at cykle 30 minutter på kondicykler og laver efterfølgende øvelser og aktiviteter, der træner hukommelsen.

Vi slutter af med en kop kaffe og en god snak.

Praktiske oplysninger

Transport: Kørsel til og fra er ikke inkluderet

Tidspunkt: Hver tirsdag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Bøgildlund, Bøgildlund 100, Ikast

Du bedes medbringe: Praktisk tøj og sko som du kan bevæge dig i.

Ønsker du at deltage eller har spørgsmål

Skal du kontakte vores Pårørendekonsulent på mobil 22 66 78 38

- Vi glæder os til at se dig

