

**Har du lyst til at få en Motionsven
eller at høre mere om tilbuddet før du
beslutter dig så**

kontakt en af områdelederne:

Allinge & Hasle:

Birgitte Gustafson tlf.40 75 81 18
bigus@mail.dk

Rønne:

Lis Schou tlf. 20 41 43 04
Lis.schou@gmail.com

Erna Hansen 56 95 21 85
Erna.h@mail.dk

Aakirkeby:

Benny Christensen tlf. 30 70 50 55
bennychristensen@gmail.com

Nexø:

Irene Hansen tlf. 21 45 64 57
Farmortilfem@hotmail.com

STOLEMOTION BORNHOLM/ /Dansk Arbejder Idrætsforbund

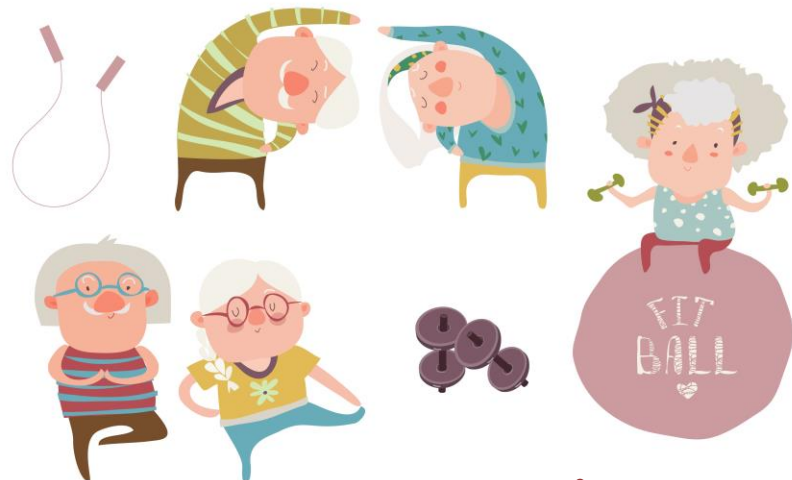
Har du lyst til at motionere

- men ved ikke helt
hvordan du skal komme i gang?



Få en Motionsven

- et gratis tilbud til dig
med træningsøvelser eller en gåtur



Ældre får motionsvenner



Et gratis tilbud til øens ældre borgere der
ønsker at holde sig aktive

Hvad er en Motionsven?

En motionsven er en frivillig ældre som kommer hjem til dig og hjælper dig med at motionere.

Hvad laver du med din Motionsven?

Du sidder eller støtter du dig til en stol, og Motionsvennen sidder eller står overfor og viser øvelserne.

Af redskaber benyttes alt fra elastikker, bolde, balloner, fluesmækker som bats og massageruller m.m.

Det kan også være almindelig gymnastisk og siddende aerobic øvelser til god musik.

I kan også aftale at gå en tur.

Sammen finder I frem til hvad der fungerer bedst for dig.