

Motion for os alle i Rønneholtparken

Under COVID-19 nedluknings perioden opstod ideen til at starte udendørstræning op i parken. Det er lykkedes at engagere to top-dygtige og motiverende instruktører der underviser os med et minimumskrav på 5 personer pr. gang. Nu hvor efteråret er kommet, har vi rykket lidt på hvor og hvornår vi træner, men det er stadig ligeså godt.

- **Yoga: Tirsdag kl. 19:00 – 20:00** indendørs i fælleshuset
- **Udendørs puls og styrke: Torsdag kl. 19:30-20:30** på den gamle skøjtebane ved Rønneholtparkens fodboldbane. Her har vi 4 projektører på så der er lys hele den mørke tid (Med mulighed for at trække i fælleshuset hvis vejret er HELT imod os)
- **Udendørs puls og styrke: Søndag kl. 10:00-11:00** på lunden mellem Enevangen og Ligustervangen (Med mulighed for at trække i fælleshuset hvis vejret er HELT imod os)



Begge initiativer er for alle, vi er blandet køn på holdene og for begge aktiviteter gælder det at man selv kan justere i intensitet og sværhedsgrad.

For at deltage melder du dig ind i den pågældende Facebook-gruppe, hvor du finder træningstimerne under begivenheder, hvor man melder sig til. Kom og vær med, det er super dejligt, fedt og sjovt, og samtidig luksus at træningen næsten er lige uden for døren! Kontakt Trine Hagedal, L84 – 30752023 hvis du har spørgsmål.

UDENDØRS PULS OG STYRKE:

<https://www.facebook.com/groups/239170694085891/>

UDENDØRS YOGA:

<https://www.facebook.com/groups/237591714202751/>