



"Gang i Holmsland"

- "Gå dig glad" - tirsdage i april, maj, juni og august 2019

Gangmotion i HGU er for alle uanset alder og træningstilstand. Ruter og tempo tilpasses, så alle kan være med, men også så der er udfordringer for alle.

Vi går på veje og stier rundt på Holmsland, og nogle gange kører vi ud, og går ad "nye veje". Vi får snakket med dem, vi kender og lærer nye at kende.

Kroppen har det rigtig godt bagefter, da vi får os rørt i godt selskab.

Vil du være med – så snør traveskoene og mød op på terrassen ved Holmsland Idræts- og Kulturcenter
TIRSDAG DEN 2. APRIL KL 19.00.

Der er 2 ruter at vælge imellem - en på 1,5 – 2 km. og en på 6-8 km. Husk **godt fodtøj** og godt humør. Det koster 100 kr. at være med hele sæsonen - betales via HGU's hjemmeside eller 10 kr. pr. aften.

Den 27. maj er der "Ladywalk" – se evt. mere på www.ladywalk.dk. De sidste 6 år har vi været en flok afsted og har haft nogle fantastisk hyggelige ture og gode oplevelser sammen med flere tusind andre kvinder. Vi planlægger at arrangere en tur til Ladywalk i Tarm igen i 2019.

Har du spørgsmål omkring gangmotion så kontakt en fra gangudvalget eller ring til Nanna på tlf. 2517 0599.

På gensyn fra Gangudvalget
Birthe Eskildsen, Mette Kristensen,
Maybritt Pugflod og Nanna Nygaard