



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Vil du med ud og træne i naturen?

Deltag i vores gratis motionshold i naturen, som er til dig, der vil i gang med at dyrke motion

‘Motion i Naturen’ er til dig:

- Der har brug for støtte til at komme i gang med motion
- Der søger inspiration til at fastholde en aktiv livsstil
- Der nyder natur og fællesskab

Hvem kan deltage?

- Du kan deltage, hvis du lider af en lunge- eller hjertekar sygdom, diabetes 2, forhøjet blodtryk, overvægt eller har/ har haft kræft
- Pårørende er velkommen på holdet
- Forløbet er gratis og er for borgere bosiddende i Roskilde Kommune

Hvordan foregår det?

- Vi træner 2 gange om ugen; onsdag 10.30-11.30 og fredag 12.30-13.30 i Folkeparken
- Kurset løber over 12 uger og igangsættes af fysioterapeuter
- Undervejs i træningsforløbet afprøves andre træningshold i Folkeparken

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan tilmelde dig og få en uforpligtende samtale via Sundhedscentret på tlf. 46 31 77 02 eller sundhedforalle@roskilde.dk.

For yderligere information kan du læse mere på www.sundhedscenter.roskilde.dk.