



**Nyt tilbud til boldglade damer og herre i senioralderen i Lejre Kommune.**

## **Prøv håndboldfitness og five-a-side**

Er du tidligere håndboldspiller eller nysgerrig på en ny motionsform med sved på panden og pulsen op?

Tilbuddet er til alle uanset træningsniveau, erfaring, og individuelle hensyn. Spillet foregår med en blød bold, uden taklinger, kortere baner, flere udskiftninger og tilrettelagt med udgangspunkt for seniorer primært 50+, hvor vi tager hensyn til hinanden.

Da alt er nyt for os alle, håber vi ved fælles hjælp at få et hold op at stå og få sammensat et godt program. Vi har i hvert fald nogle ideer og en masse materiale fra DGI.

Det er hensigten at oprette en afdeling under Sjøv Senior Motion.

Se mere på dette link: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/haandbold>

**Det foregår i Såbyhallen mandag fra 12.30 - 14.00**

Aktiviteten er startet op den 16. september 2019, men der er løbende tilmelding.

**Kom og prøv - mød op i hallen, se om det er noget for dig!**

Gerne tilmelding til:

Bodil Nielsen - bodiln@privat.dk, tlf. 2393 4166 eller

Annette Grøn - annettegr28@gmail.com, tlf. 2966 6616.

