

Bliv frivillig – på gåhold i Horsens

Vil du være med til at motivere kvinder til at komme ud at gå?

Har du lyst til skabe god stemning og opbygge fællesskab på tværs af indvandrekvinder og danskere?

Er du udadvendt, lyst til at involvere dig og skabe energi blandt mennesker?

Så er det dig vi mangler!

DGI Sydøstjylland og Bo Trivsel vil i maj og juni måned lave et pilotprojekt, med pop-up gåklub i et almen boligområde i Horsens.

Målet er at få indvandrekvinder, beboere i boligområdet og andre mennesker i Horsens til at dyrke motion i fællesskab. Gå-træningen vil indeholde små øvelser, som er med til at give et godt grin og sociale relationer med de øvrige deltagere.

Vi har allerede én instruktør, som vil have hovedansvaret for holdet, men vi søger 1 – 3 frivillige mere, som kan støtte op omkring gåholdet.

Deltagelsen på holdet vil være gratis, og deltagerne får et par løbesko, som de kan bruge på holdet.

Praktisk info:

- Torsdag kl. 17.00 – ca. 18.00
- Første gang 17. maj
- 7 torsdage (i maj og juni)
- Mødested: Aktivitetshuset, Hybenvej 6, Horsens

Der er tale om ulønnet, frivilligt arbejde, og i første omgang drejer det sig om disse 7 træninger. Du vil få mulighed for at have indflydelse en evt. udvidelse af projektet og bliver selvfølgelig ikke bundet op af, at deltage mere end ved dette første pilotprojekt.

Gå-projektet er et samarbejde med Bo Trivsel, DGI Sydøstjylland og Bevæg dig for livet løb.

Kontaktinfo:

Kirsten Kofoed

Bevæg dig for livet løb / DGI Sydøstjylland

kirsten.kofoed@dgi.dk

Tlf. 79404411

PS. Kontaktperson har ferie i uge 17, så du vil blive kontaktet uge 18.