
**Har du lyst til at få en motionsguide, så kontakt
motionskoordinatorerne:**

Birgitte Jørgensen
Tlf.: 21 49 48 16
E-mail: bpgj@odense.dk

Elsebeth Mikkelsen
Tlf.: 21 49 38 77
E-mail: elm@odense.dk

Ældre- og Handicapforvaltningen
Virksom Viden
Ørbækvej 100
5220 Odense SØ

August 2013

Har du lyst til at bevæge dig mere i hverdagen
men har svært ved at komme i gang?

Få en motionsguide



ODENSE KOMMUNE

Få en motionsguide

Har du lyst til at motionere, men synes det er svært at komme i gang? Er du i tvivl om, hvilken aktivitet der passer til dig, hvor det skal foregå, og hvordan du kommer derhen? Så kan en motionsguide være noget for dig.

En motionsguide er en frivillig, der selv brænder for motion—og som gerne vil hjælpe med at finde noget, der passer til dig.

De dyrker selv forskellige former for motion, eksempelvis svømning, gymnastik, kajak, zumba, fitness, karate, vandring og cykling. Men de vil også gerne prøve nye ting sammen med dig.

Motionsguiderne er organiseret i Odense Kommune, og de modtager løbende undervisning, så de er klar til at give den vejledning, som er nødvendig. Desuden har de tavshedspligt.



Sammen kan I:

- Tale om hvilken motionsmuligheder, der findes i dit lokalområde.
- Følges til aktiviteter.
- Gå ture eller træne.



I fællesskab finder du og din motionsguide ud af, hvor ofte I vil mødes. Nogen har lyst til at mødes én gang om ugen eller én gang hver 14. dag. Andre synes, det er nok at mødes en enkelt gang, hvor I sammen finder en aktivitet, som du fremover selv vil gå til.

Det er altså op til dig og din motionsguide at finde den rigtige løsning, så du får gavn og glæde af at motionere lidt mere. Motionsguiden kommer i en periode efter fælles aftale.

