

## **Gåhold**

Holdleder: Hanne Romlund, tlf. 51 68 44 45

Mandag kl. 16.30 til 18.00

### **Gå dig i form**

Formålet kunne være at træne til hærvejsmarch eller pilgrims-march.

Træningen begynder i uge 17 og slutter i uge 26

De første gange er mødestedet Strandparken ved Søndersø, derefter arrangeres individuelle ture i omegnen. (20.5. er nogle med på 5 km turen ved kvindeløbet)

Kontingent 250 kr.



I Krop og Kultur har vi mange venner. Billedet er fra Gåholdets ture sidste sommer, hvor Mie blev omringet af gederne ved Vedsø

### **Vil du med på seniorlejr i 2019?**

DGI holder seniorlejr fra den 11. -13. juni i Spjald

Se mere på [www.dgi.dk/201905956001](http://www.dgi.dk/201905956001)

## **Sommer på Sønæs**

### **Seniorhøjskolen har gymnastik med Birgitte og vandreture med Magnus**

Onsdage kl. 9 – 12

9 – 10: gymnastik ledet af Birgitte

10-12: gåture, Qigong, stavgang eller Ringo – Det er mulighederne

Vi ser, hvad der er stemning for.

Tag selv kaffen med – vi drikker kaffe i fællesskab

Vi begynder i uge 17 og slutter i uge 26

Kontingent 500 kr.

### **Glæd dig til vinterprogrammet**

Krop og Kultur introducerer fra vintersæsonen 2019 Ringo som et nyt motionstilbud til kvinder og mænd – udover det, der bliver spillet på Seniorhøjskolen. Vi håber, det bliver tirsdag fra kl. 16-17 på Nordre Skole.

#### **Og hvad er Ringo?**

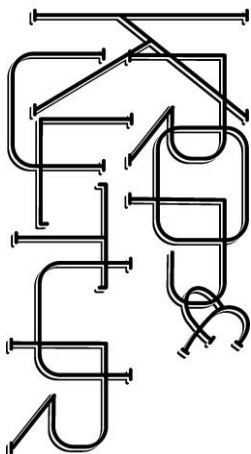
Ringo

- spilles på en volleyballbane med 2 gummiringe
- spilles af 10-12 personer fordelt på to hold
- har få og enkle regler
- er et fornøjeligt spil som kvinder og mænd kan spille sammen

### **Sommer-arrangementer hvor Krop og Kultur er med:**

21. april holder Fodslaw børnetur - Krop og Kultur står for opvarmningen

25. juni: Seniorfolkemøde på Sønæs – du finder os i teltet



#### **Instruktør sommerymnastik**

Birgitte Erndorf Olesen

[birgitte@bodyandmindstudio.dk](mailto:birgitte@bodyandmindstudio.dk)

[www.bodyandmindstudio.dk](http://www.bodyandmindstudio.dk)

#### **Holdleder gåhold**

Hanne Romlund

51 68 44 45

[hromlund@icloud.com](mailto:hromlund@icloud.com)

#### **Holdleder Ringo**

Grethe Urban

23 96 99 49

[g.urban@youmail.dk](mailto:g.urban@youmail.dk)

#### **Bestyrelse**

Vita Schjøtler

Sønderhedevej 5

Vinkel

8800 Viborg

29 65 83 30

[vitavinkel@hotmail.dk](mailto:vitavinkel@hotmail.dk)

Flemming Lassen

Stensigvej 11

8831 Løgstrup

40 54 18 81

[chafle@newmail.dk](mailto:chafle@newmail.dk)

Inger Hermann

Åbrinken 7

8832 Skals

21 95 48 06

[ishermann@hotmail.dk](mailto:ishermann@hotmail.dk)

Jytte Kristensen

Vesterled 12

8832 Skals

20 99 28 59

[jytte.kristensen@hotmail.com](mailto:jytte.kristensen@hotmail.com)

Bodil Bredgaard

Spurvevej 19

8800 Viborg

42 18 23 92

[frulynge@yahoo.dk](mailto:frulynge@yahoo.dk)

Forretningsfører

Nina Emilie Hansen

Gormendal 10

8831 Løgstrup

28 12 92 64

[kropogkultur@gmail.com](mailto:kropogkultur@gmail.com)

[ninyemily@icloud.com](mailto:ninyemily@icloud.com)

# *Krop og Kultur*

## *Sommer i 2019*

Billedet er fra sidste sommers gymnastik på Sønæs  
Vi gentager succesen



Første begivenhed er lørdag den 6. april for bedsteforældre og børnebørn. Vi mødes kl.10.30 i Børneskoven, overfor Vibækvej 37, 8800 Viborg. Krop og Kultur står for opvarmning og gamle lege fra Bedstemors tid. Det er et samarbejde med Sundhedscenter Viborg

**Følg altid med på [kropogkultur.dk](http://kropogkultur.dk)**