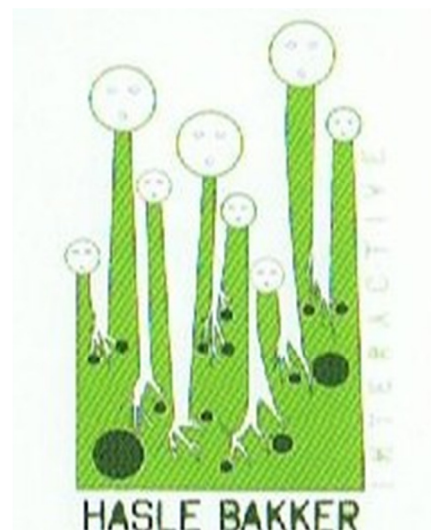


Kvinder I gang

PRESSEMEDDELELSE

Kom i form til fods! Tirsdag efter påske er der tilbud om frisk og hyggelig motion for kvinder i alle aldre. Her er der forårspremiere på Kvinder i Gang, der omfatter fælles gåture for kvinder i den smukke natur i Hasle Bakker og Skjoldhøjken



Starten går tirsdag d.10. april fra Sundhedscenter Vest kl. 12.30 og fra Tousgårdsladen kl. 13.00. Herfra følges alle ud på turen, der slutter af med frugt og te i Tousgårdsladen. Det er gratis at være med.

Alle kvinder er velkomne uanset alder og fysisk form. Turens længde og hastighed afpasses efter deltagerens formåen og ønsker. Lokalkendte instruktører viser vej i området.

Gåturene vil være en fast aktivitet hver tirsdag. De arrangeres i et samarbejde mellem Den Selvejende Institution Hasle Bakker, beboerhuset Tousgårdsladen, Sundhedscenter Aarhus Vest, Sundhedscafeerne og med støtte fra Trygfonden.

Initiativtagerne håber, at rigtig mange kvinder fra lokalområdet vil benytte sig af tilbuddet, og især opfordrer de til, at kvinder som ellers ikke dyrker idræt og motion møder op og går med.

Formand for Den selvejende Institution Hasle Bakker, Bent Hviid forklarer om baggrunden for initiativet:

”Hele ideen går ud på, at alle kvinder kan være med. Det er en aktivitet, som hverken kræver specielt udstyr, sportstøj eller særlige fysiske forudsætninger. Det skal være helt enkelt at gå til, og man kan blot møde op. Gåturene er samtidig en rigtig hyggelig mulighed for samvær med andre og til at lære nye mennesker at kende, da der er rig mulighed for at snakke undervejs. Endelig er der jo også et sundhedsmæssigt aspekt, idet gåture kan være med til at forebygge både diabetes, hjertekarsygdomme og knogleskørhed. Jeg vil derfor opfordre til, at så mange som muligt møder op og får en god oplevelse i naturen,” siger Bent Hviid.

Yderligere oplysninger formand Bent Hviid, tlf: 26 77 13 56

Se også www.haslebakker.dk