



# Motion med et smil

**Tag beslutningen om at komme i gang, og mærk glæden ved at bevæge dig!**

Har du ekstra former, et BMI over de 30 og mod på at komme i gang med at blive rørt – på en sjov og motiverende måde? Så prøv "Motion med et smil", hvor du får sjov træning, fuld skrue på bevægelsesglæden, øget livskvalitet og stille og roligt kommer i bedre form. I "Motion med et smil" er der plads til alle og højt til loftet.

Holdet byder på allround træning, hvor vi bruger vores egen kropsvægt som redskab for at styrke kroppen. Vi prøver os frem, til vi hver især finder grænsen for, hvad vi kan lige nu. Undervejs laver vi små konkurrencer med et snert af leg, så vi i fællesskab finder eller genfinder lysten til at bevæge os.

*"Motion med et smil" arrangeres i samarbejde med Næstved Sundhedscenter*



Find os på Facebook - søg på:  
Næstved Firma Sport

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

## Tid

Onsdag kl. 17.10-18.00

## Sted

Hallen i Næstved Firma Sports  
Idrætscenter, Kasernevej 24

## Sæson

Onsdag den 26. september –  
18. december 2018

## Pris

Kr. 550,- for efterårssæsonen

## Mere information

Lise Skovgård,  
mail [snovski@gmail.com](mailto:snovski@gmail.com),  
tlf. 40 32 60 02.

## Tilmeld dig på

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

  
**Næstved  
Firma Sport**