

Sundhed for alle

- få mere bevægelse i hverdagen.

Foredrag med Skanderborg Kommunes bevægelseksulent Martin Gertz

Torsdag d. 31. marts kl .19 - 21

i gymnastiksalen, Bjedstrup Skole.

Martin Gertz vil på fornøjelig vis inspirere og provokere os til at få mere bevægelse ind i hverdagen alene og sammen med vores børn.

Sundhedsstyrelsen har netop øget anbefalingerne for hvor meget børn skal bevæge sig. Hvordan kan vi som forældre støtte vores børn i at få rørt sig mere og finde glæden ved bevægelse. Meget forskning viser at jo bedre motorik og sundere krop des bedre indlæring og gladere børn. Hvad kan du gøre som forælder?

Mere bevægelse for

- glæde
- bedre læring
- mere samvær og sjov

Vi kan som minimum love at du får bevæget din e lårtermuskler denne aften.

Arrangør: Dover GF i samarbejde med Bjedstrup Skole og Børnehus

Foredraget er gratis.