



# AKTIV ONSDAG

## SJOV MOTION OG GODT SELSKAB!

Aktiv Onsdag er et fælles tilbud fra Ældresagen og Ebeltoft Familie og Firmaidræt til dig, der gerne vil i gang – eller i gang igen – med bevægelse i et afslappet tempo og med et smil på læben.

De aktiviteter, du kan prøve til Aktiv Onsdag, er sjove, sociale og for alle niveauer. Du kan prøve:

### Bordtennis

Sjovt og hurtigt ping pong, der får pulsen op og sveden frem.

### Bowls

Et udfordrende spil med skævt vægtede kugler, der træner præcision og giver anderledes motion.

### Shuffleboard

Kendt fra krydstogtskibe, nu en hyggelig og sjov konkurrence for alle.

### Cornhole

Et enkelt og spændende spil, hvor du kaster majsposer mod et skråt bræt med hul.

Let at lære og sjovt at spille.

### Kontakt:

Holger Noesgaard Sørensen  
Tlf. 42536970

John S. Andersen  
Tlf: 21854747

Kom alene, eller tag en ven med. Vi glæder os til at byde dig velkommen til en sjov og aktiv onsdag!

**Sted:** Ebeltoft Idræts- og Kulturcenter, Øster Alle 17

**Tid:** Onsdag kl. 14.00-16.00

**Periode:** September til april

Læs mere på:  
[www.effi.dk](http://www.effi.dk)

Ældre  Sagen

