



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

Sted: Ebeltoft Idræts- og Kulturcenter, Øster Alle 17

Tid: Onsdag 14.00-16.00

Periode: 10. september 2025 til 8. april 2026

Læs mere på:
www.effi.dk

Ældre @ Sagen

