

Formål

GrønPuls vil gerne være med til at inspirere flere til at benytte Odenses mange grønne områder til udendørs bevægelse.

Alle kan være med!

GrønPuls er en motionsform, hvor det handler om at komme godt og sikkert i gang med at bevæge sig samt efterfølgende holde ved. Alle deltagerne skal kunne være med, så fokus vil være på, at alle føler sig velkomne uanset niveau og tidligere erfaring med træning.

Der vil være frivillige instruktører til stede under træningen.



Naturen kan anvendes som et slags døgnåbent udendørs motionscenter.

Der er uendelige træningsmuligheder samt udfordringer for alle aldre.

Det vil GrønPuls udnytte.

- Så kom med os ud i Odenses smukke natur.

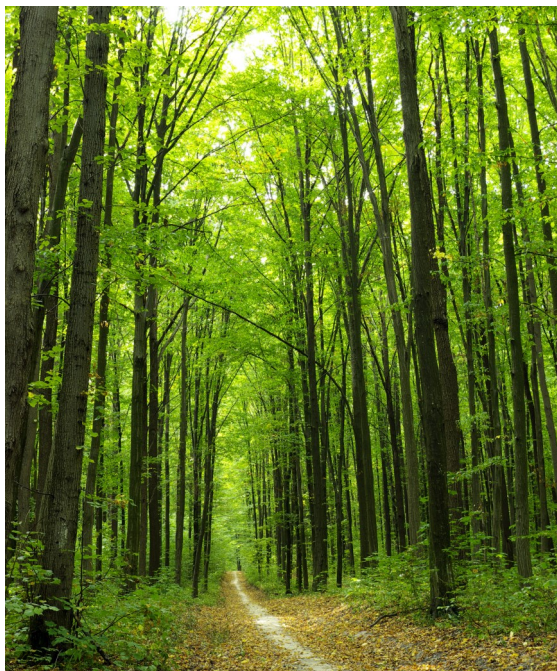


GrønPuls

- Odense

**Nyd naturen og vær aktiv
sammen med andre**





Hvad er GrønPuls?

GrønPuls er for mennesker, der har lyst til at komme ud og bevæge sig i naturen sammen med andre. Det er udendørs træning i form af gang og løb - med fælles opvarmning bestående af styrke, balance, kondition og smidighedsøvelser.

Socialt fokus

Hos GrønPuls er der også fokus på et godt grin og at styrke de sociale relationer. Så selvom vi mødes for at træne, så er det ikke kun en bedre form, vi får med os hjem. Det er også gode oplevelser, grin og nye bekendtskaber.

GrønPuls ved Skovsøen og Hollufgård

I Hjerteforeningen Odense tilbyder vi GrønPuls i to af byens dejligste grønne åndehuller.

Det er både sjovt og styrkende for helbredet at komme ud i naturen og dyrke motion og fællesskab.

GrønPuls ved Skovsøen, Dalum:

Vi mødes ved ishuse ved Skovsøen onsdage i ulige uger kl. 10.

GrønPuls ved Hollufgård:

Vi mødes ved Træningscenter Hollufgård onsdage i lige uger kl. 10.

Gåturene bliver delt op i forskellige niveauer, så både længde og tempo passer til de enkelte deltagere.

Alle er velkomne!

Kontakt os

Hjerteforeningen

Tlf. 2391 6061

Mail:
groenpuls.hfodense@gmail.com

Besøg os på internettet:
www.odense.dk/groenpuls



GrønPuls i Ålækkeskoven

Vi er en lille flok motionsglade ildsjæle, der arrangerer GrønPuls i den smukke Ålækkeskov nær Seniorhus Odense.

Efter en times gåtur, hvor vi har fået gang i blodomløbet og røde kinder, er der mulighed for at hygge sig sammen over en kop kaffe eller en bid mad i cafeen i Seniorhuset.

Vi mødes ved indgangen til Seniorhuset hver tirsdag kl. 11.30.

Gåturene bliver delt op i forskellige niveauer, så både længde og tempo passer til de enkelte deltagere.

Alle er velkomne!

Kontakt os

Seniorhus Odense
Toldbodgade 5-7

Tlf. 6375 7000
Mail: receptionen@seniorhus.dk el.
svargo.petersen@gmail.com

Besøg os på internettet:
www.odense.dk/groenpuls

