

Kom til Motionsdagen i OGF

OGF Motion inviterer alle interesserede til Motionsdagen den 10. maj, hvor deltagerne kan få gratis inspiration og inputs til det sunde motionsliv.

Kl. 10.00 den 10. maj åbner OGF dørene for alle, der har lyst til at prøve sig af i nye aktiviteter eller lære mere om, hvordan man optimerer sin træning og kost, og aktiviteterne til Motionsdagen spænder så bredt, at der gerne skulle være noget for enhver smag. Deltagerne kan bl.a. prøve sig af i forskellige cykeldiscipliner, høre foredrag om skadesforebyggelse og kost og få målt BMI, bodyage og fedtprocent samt et væld af andre aktiviteter, der kan optimere dit motionsliv.

Flere af aktiviteterne kræver tilmelding, som foregår via OGF.dk, hvor man også kan se program, tidsplan og beskrivelse af de enkelte aktiviteter.

For yderligere info: www.ogf.dk/motionsdagen