



## Ældre Motion

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Ældre Motion er et motionshold for de friske ældre på 65+.

Holdet har en træner tilknyttet, som man kan spørge om råd og vejledning i svømmeteknik. Der er intet program på dette hold.

Ønsker man undervisning, bør man vælge blandt de andre voksenhold, som klubben tilbyder.

### Målsætninger:

Holdet er for dem, som har lyst til motion og fællesskab med andre ældre.