



## Højskole for 1 dag sammen med senioridrætten i Storkøbenhavn

**Gerlev idrætshøjskole** afholder nogle gange om året et fantastisk kursus, som hedder aktiv senior, og så har de også en super legepark med et utal af muligheder til alle aldre for en sjov og hyggelig dag.

Alt det vil vi gerne give jer mulighed for at få en smagsprøve på - måske det så er et sted, I senere vil enten på højskole eller bruge legeparken til familietræf eller lignende - der er så mange muligheder.

## Udflugten er onsdag den 26. september og varer hele dagen

### Dagens program:

8.30	Afgang fra København med bus eller "kør selv"
9.45	Ankomst til Gerlev Idrætshøjskole, Skælskør Landevej 26 i Slagelse
10.00 - 11.30	Introduktion til Legeparken, fælleslege og spil. Instruktør er med os hele tiden
11.45 - 12.30	Frokost i Legeparken
13.00 - 14.00	Bevægelse til musik v/Finn Bygballe - i skolens bevægelsesrum
14.00 - 14.30	Kaffe/the og kage
14.30 - 15.45	Workshops - du kan vælge imellem: 1) Sang med Lars Studsgaard (husk at vælge) 2) Balance, træning og faldteknik v/Martin Lykkegaard (husk at vælge)

Pris for din deltagelse med transport fra København er kr. 150,00. Kører du selv, er prisen kr. 100,00

Vil du med på Højskole, så sender du tilmelding til [poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk](mailto:poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk). senest d. 1. september 2018. Der er 100 pladser, hvorfor princippet "først til mølle" er gældende.

Oplys navn, telefon og hvilken seniorforening, du er medlem af.

Oplys om du kører selv eller vil med bus.

Oplys om du kl. 14.30 vil deltage på sangholdet eller balance, træning og faldteknik.

Københavns Firmasport bekræfter din deltagelse med oplysning om betaling, og hvorfra busserne kører.

Glade hilsner herfra

Poul-Erik Ooppelstrup, 20773701

