



VIL DU GÅ MED?

Kom med ud på en gåtur,
hvor alle kan være med.

Hvad er GÅ MED?

GÅ MED er et gratis tilbud til dig, som ønsker at være en del af et gå-fællesskab med højt til loftet. Her samler vi på mange gode oplevelser, som du kan blive en del af. GÅ MED er også for dig, som ikke kan gå langt eller hurtigt. Det vigtigste er at komme godt i gang. Hvert skridt tæller som motion – jo flere jo bedre!

Gåture har en betydelig effekt på din sundhed – og hvert skridt tæller!

I GÅ MED -gruppen får du:

- Gåture, som passer dig
- Oplevelser med gåturen i centrum
- En uddannet gå-vært i front
- Et fællesskab med plads til alle

Jeg er gå-vært i
Hjerteforeningen, hvor vi vil
hjælpe flere danskere med at
passe på deres hjerter ved at gå
mere i fællesskab.

GÅ MED og find ud af, om det er
noget for dig.

Det er gratis at gå med mig!

Kontakt mig:



.....



.....

Vi mødes her

.....

Hilsen



.....

Læs mere på gaamed.dk