



Byalag 1050 – vägen genom bygden – informationsblad 20 november 2021

Sida 1 (1)

Motions- och fritidsgruppen igång

Idag startade den första aktiviteten med Motions- och fritidsgruppen.

Jennie Norblad, som till vardags jobbar som tränare på Campushallen, ansvarade för premiären och ledde dagens verksamhet i form av ett cirkelträningsspass. Ett 10-tal vuxna och minst lika många barn hade slutit upp och de fick en bra start på lördagen. Efter en uppvärmning och instruktioner för de olika stationerna fick vi en genomkörare för hela kroppen. Övningarna som kördes kunde lätt anpassas av var och en efter förutsättningar.



Instruktion om hur stationerna går till



Barnen lekte för fullt på lekplatsen och var också med och testade en del övningar. Några vuxna som inte deltog i själva passet hjälpte till med barnens påhitt och passade också på att umgås.

Mer information finns på byalag1050.se och vår Facebookgrupp:

<https://www.facebook.com/groups/752216861517686>

Epost: byalag1050@gmail.com



Byalag 1050 – vägen genom bygden – informationsblad 20 november 2021

Sida 1 (1)



Uppvärmning



*Jennie fick byalagets
reflexväst av vice ordförande
Sebastian som tack för ett
proffsigt och mycket
uppskattat genomförande av
byalagets första
träningsspass.*

Gruppen återkommer och aktiviteterna kommer att annonseras här och via epost. Känner Du att Du vill leda något pass, kanske tillsammans med någon likasinnad är det bara att höra av sig. Nu körde vi cirkelträning, nästa gång kan det vara löpning eller kanske hundpromenad.

Styrelsen hjälper till med annonsering och om det behövs något särskilt till aktiviteten kanske vi kan stödja med det.

Jennie har lovat att hon återkommer med nya aktiviteter vilket vi är glada för. Idag tackades hon för passet då vice ordföranden Sebastian Cavalli-Björkman delade ut en av byalagets eftertraktade reflexvästar.

Mer information finns på byalag1050.se och vår Facebookgrupp:

<https://www.facebook.com/groups/752216861517686>

Epost: byalag1050@gmail.com