

Kom og oplev naturtræningen



Vi hilser forårssolen velkommen

Sidste år havde vi mere end **1.700 deltagelser** til vores naturtræning i Fruens Bøge Skoven fordelt på 3 gange træning pr. uge over hele året.

Da der næsten er **uanet plads** i skoven, vil vi gerne have endnu flere til at kende og deltage i dette tilbud fra **Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling Odense**.

Vi inviterer derfor **alle interesserede** til en introduktionsdag **lørdag den 15. august 2026 fra kl. 9:30**. Mødested er **Vaffelhuset ved Skovsøen**. Du bestemmer selv om du **vil deltage** eller blot **vil overvære** træningen. Som til vores normale træning, møder du blot op.

Efter en **kort introduktion** gennemfører vi en **naturtræning**. Vi træner ca. 60 min, hvor vi også forklarer om vore træningsprincipper. En træning omfatter kraft, styrke, smidighed, balanceøvelser og samarbejde, samt mindre lege med naturens redskaber.

Vi **afslutter** med **en kop kaffe**, hvor der vil være mulighed for en snak med såvel vores naturtrænere som deltagere.

Mere information

Kræftens Bekæmpelse Lokalafdeling Odense:

<https://www.facebook.com/KBOdense>

Lokalafdelingens naturtræning:

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

Kontakt:

Preben.Lauesen på tlf. 29 44 37 32 eller e-mail preben.lauesen@gmail.com



*Vi mødes ved Skovsøen hele året i Fruens Bøge Skoven i en påklædning tilpasset årstiden
hver tirsdag 16:00 – 17:00 (i vinterperioden fra 15:30 – 16:30) ,
onsdag 10:00 – 11:00 og lørdag 9:30 – 10:30.*

Man er velkommen til at deltage en eller flere gange, som det passer bedst for en selv.

Hilsen trænerteamet.