

Motion i Ældre Sagens 5 lokalafdelinger

Ældre Sagen har 5 lokalafdelinger i Guldborgsund, som hver tilbyder forskellige motionsmuligheder. Der er blandt andet følgende aktiviteter;

- motion i naturen
- gåture, stavgang
- cykling, floorball
- svømning, gymnastik
- fitness
- yoga
- qi gong
- pilates
- stolemotion
- stoleyoga
- krolf
- bowls
- petanque
- keglespil
- billard
- bowling.

Du kan starte til alle aktiviteter uanset erfaring med motion, og frivillige i Ældre Sagen står klar til at byde dig velkommen. Du kan finde hver lokalafdelings specifikke aktiviteter og kontaktpersoner på hjemmesiderne her:

Stubbekøbing lokalafdeling:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/stubbekoebing/aktiviteter-og-kurser

Nørre Alslev lokalafdeling:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sakskoebing/aktiviteter-og-kurser

Sakskøbing lokalafdeling:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sakskoebing

Nykøbing Falster og Sydfalster lokalafdeling:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/nykoebing-falster-sydfalster/aktiviteter-og-kurser

Nysted lokalafdeling:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/nysted/aktiviteter-og-kurser