

Ét klip
– mange muligheder

BY I BEVÆGELSE



Ét klip mange muligheder

Med et "By i Bevægelse"-klippekort i hånden kan du frit benytte dig af følgende aktiviteter:



AquaSpinning

Sted: Gellerupbadet

Prøv kræfter med spinning i vand. Ved AquaSpinning styrker du dine muskler og forbedrer din kondition. AquaSpinning kræver ingen forudsætninger, så alle kan deltage uanset kondition, svømmefærdigheder, alder, køn mv.

VandGymnastik

Sted: Århus Svømmestadion

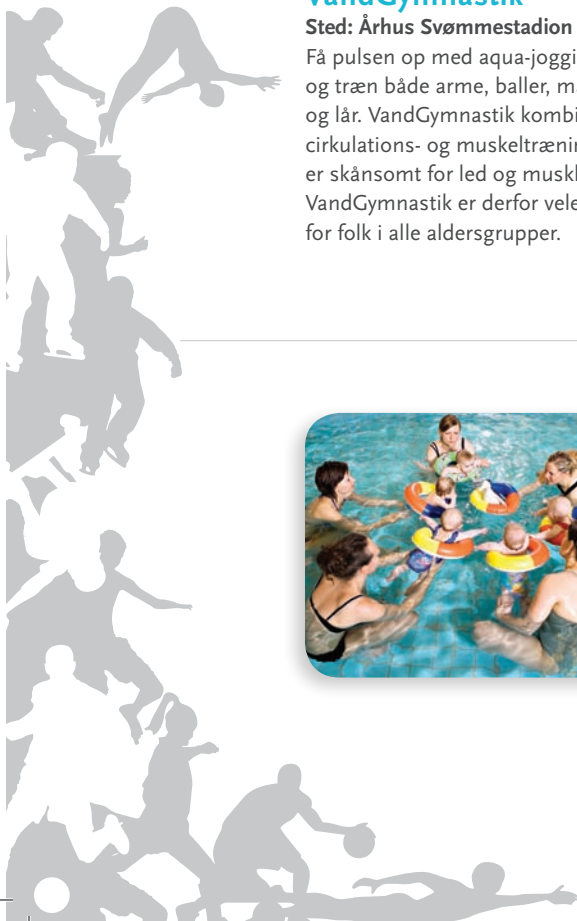
Få pulsen op med aqua-jogging og træen både arme, mave og lår. VandGymnastik kombinerer cirkulations- og muskeltræning og er skånsomt for led og muskler. VandGymnastik er derfor velegnet for folk i alle aldersgrupper.



BabySvømning

Sted: Gellerupbadet og Lyseng Svømmebad

Giv din baby en dejlig, sansende og stimulerende oplevelse i vand. Til BabySvømning bliver de yngste fra 0-1 år vænnet til vand og får udviklet deres motorik og bevægelsesmønstre samtidig med, at de får en øget følelse af velvære.





RytmeRangle

Sted: Århus Svømmestadion

Musik og bevægelse for børn i alderen 0-5 år og deres forældre. Igennem leg med instrumenter bliver barnets nysgerrighed og motoriske udvikling stimuleret.

Plask & Leg

Sted: Gellerupbadet

En søndag morgen-aktivitet for hele familien. Til Plask & Leg er der øvelser i vandtræning, lege og sange for børn i alderen 1-5 år. En instruktør igangsætter lege og viser øvelser for børn og forældre i vandet.



NYHED!

Udeliv for Børn

Sted: Udendørs

Leg og motion for børn ved skov og strand.



NYHED!

Efterfødselstræning

Sted: Udendørs

Tag din baby med ud i naturen og få god træning for hele kroppen sammen med andre nybagte mødre.

OBS!
Der er tilknyttet instruktører
til alle aktiviteterne.

I Århus Kommune stiller vi ikke blot faciliteter til rådighed. Vi giver også faciliteterne indhold og sætter Byen i Bevægelse.

By i Bevægelse blev i 2007 lanceret som et sundhedsfremmende projekt for byens børn i alle aldre. I dag er By i Bevægelse ikke længere et projekt. Det er det overordnede navn for de aktiviteter, der foregår i de århusianske svømmehaller og som noget nyt også ude i naturen.

Læs mere om aktiviteterne, tilmelding og priser på:

www.by-bevaegelse.dk

