



PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 22. august 2011

Mød RgF i Randers Storcenter

I anledning af den nye sæson er der fredag, lørdag og søndag (den 2. til 4. september) mulighed for at være aktiv sammen med RgF i Randers Storcenter. Der er lidt for enhver smag, både børn og voksne. Samtidig kan man høre om de mange forskellige træningsmuligheder, der er i RgF, så man kan finde lige præcis den aktivitet og det hold, som passer til en.

Walk'n Fun, parkour og crossfit

Fredag formiddag byder på Walk'n Fun for seniorer og andre, som kunne have lyst til at se, hvor langt man kan gå på en time. Man bliver udstyret med en skridttæller, og så handler det bare om at gå den markerede rute. Der uddeles præmier til den person, som har gået længst. Efter Walk'n Fun vil der være mulighed for sundhedstjek og rådgivning om træning.

Om eftermiddagen præsenteres parkour og crossfit, som blot er par af de nye aktiviteter i RgF. Kom op prøv på egne krop, hvordan det er at lave et wall spin eller svinge en kettlebel.

Gymnastikopvisninger, leg og bevægelse

Lørdag formiddag giver RgF's dygtige gymnaster opvisning på Centertorvet. Her vil der være mulighed for at se flotte rytmeserier, seje tricks og vovede spring, og ikke mindst se glæden i børnene og de unges ansigter, når de går på gulvet og fyrrer den af.

Hele søndag står i børnenes tegn. Der vil være masser af sjove skumredskaber, koldbøttefabrik, hoppepuder, springbaner, og andre spændende rekvisitter, som børnene kan muntre sig med.

For yderligere oplysninger kan gymnastikkonsulent Vinie Andreasen kontaktes på mobil 2510 5045.

Med venlig hilsen

Lene Casper Johnsen
Randers gymnastiske Forening

