



Pressemeddelelse

den 13. maj 2012

Seniorer springer ud - forårsarrangement i RgF

Torsdag den 24. maj 2012 klokken 13.00 afholder RgF i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) – et specialforbund under DIF - et åbent hus arrangement ved RgF's foreningshus. Der vil være mulighed for at prøve en forårsbuket af idrætsgrene, og man vil blive præsenteret for discgolf, 5 minutters ro-ergometer konkurrence, gulvhockey, bordtennis, crossfit samt en guidet cykeltur i den smukke natur omkring Randers. Efter anstrengelserne er der kaffe-/thebord med kage og fællessang med akkompagnatør.

Lisbeth Wittrup Hansen, koordinator for RgF's seniorudvalg siger, ”Arrangementet er for alle seniorer, der kunne tænke sig at opleve livet i vores forening. Vi håber, at I møder talstærkt op og deltager i nogle af de sjove aktiviteter. Der er kaffe, kage og plads til alle”.

Arne Præstgaard, RgF's seniorudvalg, siger endvidere; ” Husk på, at en aktiv hverdag og et godt humør - krydret med et godt socialt netværk - er den bedste - og billigste medicin, der findes, og så er der kun gode bivirkninger. Og vi bliver aldrig for gamle til at dyste og have det sjovt i vores foreningsfællesskab”.

Fakta:

- Sted: Fremtidens Foreningshus, Udbyhøjvej 189, 8930 Randers NØ
- Deltagergebyr: kr. 30,-.
- Tilmelding til: Lisbeth Wittrup Hansen på tlf.nr. 30 66 23 85 eller e-mail lwh@webspeed.dk - det er også muligt at tilmelde sig ved ankomsten på dagen.
- Læs mere om DAI senioridræt på www.dai-midtjylland.dk
- Se også RgF's kommende arrangementer og se den samlede holdoversigt - som byder på en rigt udbud af motionsmuligheder - på RgF's hjemmeside www.rgf.dk
- Initiativet til Aktivitetsdagen er en del af Danmarks Idræts-Forbunds (DIF) breddeidrætsindsats, hvor de med specialforbundet Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) ønsker at give ældre borgere bedre mulighed for motion i foreningsregi.



For yderligere information kontakt Lisbeth Wittrup Hansen på tlf.nr. 30 66 23 85 eller e-mail lwh@webspeed.dk

Randers gymnastiske Forening