

 **PULS** - den sjoveste sveder

PULS er et tilbud til børn og unge i alderen 7-22 år, med lidt for meget på sidebenene eller som lidt for tit sidder foran computeren eller fjernsynet og ikke får sved på panden i løbet af dagen.

PULS-holdene er et anderledes koncept, som har dig i centrum og har fokus på at bevægelse skal være sjovt og motiverende.

Der er kun plads til 10-15 deltagere på hvert hold for at sikre, at der er tid til, at hver enkel deltager kan få vejledning fra instruktøren.

Hvert PULS-hold har en varighed på 10 uger.

Pris: 150,-

Tilmelding efter "først til mølle"-princippet.

Sundhedscenteret tilbyder 2 gange en kropanalyse, hvor du bl.a. kan se hvor store muskler du har, og så afholder de en temaaften for dine forældre omkring motivation og kost.

Læs mere og hold øje med nye hold, samt opstart i april på:

www.dgi.dk/nordvest - klik på [PULS-den sjovest sveder](#)

eller klik ind på

www.facebook.dk/PULSdensjovestesveder

og følg med...

For mere information – kontakt
DGIs projektmedarbejder, Diana Sørensen på tlf.: 21 48 63 25
eller Sundhedscenter Limfjorden på tlf.: 99 70 69 00

Et samarbejde mellem DGI Nordvest, Sundhedscenter Limfjorden og øens lokale idrætsforeninger.

DGI Nordvest

H. C. Ørsteds Vej 2 D • 7900 Nykøbing Mors • nordvest@dgi.dk
Telefon 79 40 42 00 • www.dgi.dk/nordvest

Sundhedscenter
Limfjorden

