

Nyhedsbrev marts 2025

Foråret er på vej – og det er foreningens vigtigste møde også! 🌱☀️

Solen skinner, dagene bliver længere, og vi nærmer os årets vigtigste møde for foreningen!

Sæt kryds i kalenderen: 19. marts kl. 19.30 i Borren – vi vil gerne høre din mening!

🗨️ Har du ris, ros eller gode idéer? Dette er din chance for at gøre din stemme gældende som medlem.

I 2025 sætter bestyrelsen fokus på frivillighed og organisering af foreningens arbejde.

Sammen med de frivillige arbejder vi for en stærk og bæredygtig fremtid – måske vil du være en del af det? Kom og hør mere!

Henstilling fra Brugerrådet i Borren:

- ✓ Udendørssko må kun benyttes på gangarealer – der skal skiftes til indendørssko ved aktiviteter på halgulv og/eller i Riddersal, samt ved benyttelse af baderum ved Motion.
- ✓ Der opfordres til ingen eller minimal brug af deodorant og/ eller parfume i baderum ved motion, af hensyn til allergikere.

Motion:

Nyheder:

2 stk. Concept 2 romaskiner med højere sæder.... QR-kode med vejledning opsættes inden længe.

Kropsscanner / vægt, der bl.a. kan fortælle vægt, fedtprocent, muskelmasse og meget mere. Tag fat i Michell eller Peter, hvis du vil benytte det gratis tilbud.

Motion og fællesskab:

Træner tirsdage kl. 11.30 ca ½ time styrke, balance m.m., herefter træning i motion. Vi slutter med kaffe og hygge.

Hold:

Hold dig i form – sidste træning d. 24. marts

Dance Fit – fortsætter træning frem til medio juni

Jumping Fitness – fortsætter.

Yoga torsdag og fredag – sidste træning d. 2. maj

M/K motion - stram op – sidste træning d. 24. april

Sæson 2025/26: opstart i uge 36

Udendørs træning:

Gratis træning

Starter op tirsdag den 3.juni kl. 17-18.30 og fortsætter frem til ultimo august.

Træningen foregår på græsset ved den udendørs fitnessbane bag Borren.

Kom og være med. Du får garanteret sved på panden. Træningen vil være tilpasset deltagernes formåen😊

Padel:

Der arrangeres arbejdsdag i foråret, samt intro og fællestræning.

Hold øje med opslag i Borren Padel Makkerbørs på Facebook samt

Borren Motion's hjemmeside,

www.borren-motion.dk/arrangementer/

Pickleball:

Træning mandag og fredag kl. 17-19, samt onsdag 16-18 til ultimo april.

Se evt. hvem og hvornår der trænes på Facebook – Borren Pickleball.

Opstart igen til september.