



FÆLLESSKABET  
GLAD



# GRÅK

Skal du med til GRÅK: En blanding af fællesskab, bevægelse, samarbejde, øvelser, fis og ballade!

Hver time starter med lidt opvarmning hvorefter man oftest to og to, laver øvelser der involverer bolde, kettlebells, egen krop, hoppe, løbe, skubbe, trække, tumle mm. Øvelserne kan laves af alle, og man kan selv sige til eller fra, om man vil have det mere eller mindre intenst.

Holdet ledes af en dygtig underviser. Vi træner alle sammen i fællesskab – det er nemlig sjovest!

## Tilmelding:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSZu03BltgJLghFGkE7jLEKaxyAUGg6XPwUSwO8wWa4-OoCA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSZu03BltgJLghFGkE7jLEKaxyAUGg6XPwUSwO8wWa4-OoCA/viewform?usp=sf_link)

## Tidspunkt:

- Søndag d. 25. februar, kl. 13-14
- Søndag d. 10. marts, kl. 13-14
- Søndag d. 24. marts, kl. 13-14
- Søndag d. 7. april, kl. 13-14
- Søndag d. 21. april, kl. 13-14
- Søndag d. 5. maj, kl. 13-14
- Søndag d. 19. maj, kl. 13-14

## Omklædning:

Du skal have tøj på, eller med, som du kan bevæge dig i. Ligeledes skal du medbringe sportssko samt en drikkedunk. Det er muligt at klæde om og få et bad på stedet.



FÆLLESSKABET  
GLAD

GRÅK

### Ledsager eller pædagog:

Det er muligt at have ledsager eller pædagog med. Hvis du har din ledsager eller pædagog med, skal han/hun træne med. Det er nemlig sjovest, når vi træner sammen i fællesskab!

### Mødested:

Balticgade 8, 8000 Aarhus C - enten i receptionen eller ved egen indgang til hal.

Du kan tage bus 113, 118, 15, 2a eller letbanen til Dokk1 og gå derfra:

