

# NYHEDSBREV



Hasseris Grundejerforening  
Dato: 21.02.2014  
Nr. 2-2014

---

Dit medlemsnummer i Hasseris Grundejerforening er: **65432%%**  
Din I-kode (indgangskode) er: **1234** (Bruges bl.a. ved ret-selv-service – tilmelding til arrangementer).

---

## NaturFitness i Mølleparken

### Udendørs træning for medlemmer af Hasseris Grundejerforening

NaturFitness er en ny og meget anderledes motionsform, der foregår i naturen, hvor man benytter træstammer, stubbe, grene, sten, skråninger og trapper som træningsredskaber. Der er tale om en alsidig træning af kondition, styrke, stabilitet, koordination og balance i en pakke, der inkluderer den afspændende virkning fra naturen. Udover adskillige styrke-, stabilitets- og balanceøvelser indgår løbetræning som intervaltræning med mulighed for niveaudeling efter fysisk formåen.

Så er du en af de mange, der tilbringer det meste af dagen indendørs, så er her muligheden for at opleve den friske forårsluft i dit nærområde, samtidig med at du får funktionel træning efter ergonomiske principper, som er en meget veldokumenteret træningsform. Træningen ledes af instruktør med fysioterapifaglig baggrund, der kan give individuel vejledning og feedback.

Træningen er for alle og niveaudeles efter fysisk formåen, så der både er udfordringer til den veltrænede og begynderen. Vi træner hele året, men man tilmelder sig og betaler for et kvartal ad gangen.

- **Tirsdage kl. 17:00 – 18:15**
- **8. april - 24. juni 2014**, dog undtagen 15. april 2014
- Mødested: **P-pladsen mellem Aalborg Zoo og Mølleparken**
- Tilmelding på [aalborg@naturfitness.dk](mailto:aalborg@naturfitness.dk), **senest 27. marts efter "først til mølle" princippet**
- **Pris: Kr. 495,-** (Inkl. rabat på 10 % af normalpris på kr. 550,- til medlemmer af Hasseris Grundejerforening),



Man kan læse mere på [www.naturfitness.dk](http://www.naturfitness.dk) og tilmelde sig på [aalborg@naturfitness.dk](mailto:aalborg@naturfitness.dk)

NaturFitness kan også kontaktes på telefon: **23 98 42 11**.

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Hasseris Grundejerforening  
**Hasseris Grundejerforening**