

Hold nr.	Beskrivelse	Dag og tidspunkt
1	Træning & bevægelse. Ude og inde Individuelle øvelser og brug af maskinerne. En tur i Faneparken. Pentanque o.a. Snak, kaffe og hygge til sidst. <i>For alle</i>	Mandag fra 10.00-12.00
2	Stolegymnastik Vi laver gymnastik og træner hele kroppen. Gymnastikken slutter med en cykeltur. Til sidst kaffe, snak og hygge. <i>For alle</i>	Mandag fra 13.00-14.30
3	Udemotion i Faneparken. Stående, gående og liggende gymnastik. Medbring liggeunderlag. Vi slutter med kaffe og snak. Kun i sommerhalvåret. <i>For de godt gående uden hjælpemidler</i>	Mandag fra 13.00-14.30
4	Bogø stoleelitegymnastikhold. Foregår på Skovvangen på Bogø. Siddende, stående & gående øvelser. Vi slutter med kaffe og snak (medbring selv, det du vil drikke) <i>Middel niveau. Rollatorer velkomne.</i>	Onsdag fra 10.00-11.30
5	Banko/gudstjeneste 1.onsdag i måneden har vi gudstjeneste og 1 gang om måneden banko. <i>Alle er velkomne</i>	Onsdag fra 10.00-12.00
6	Skovmotion. Vi går tur i Fanefjord skov og laver lidt øvelser før og efter. Kaffen indtages i skydehuset – kun i sommerhalvåret. 2 ruter. Max længde for den lange rute er cirka 3 km. <i>Rollatorer velkomne.</i>	Torsdag fra 10.00-12.00
7	Stolegymnastik. Vi laver gymnastik og træner hele kroppen. Gymnastikken slutter med en cykeltur. Til sidst kaffe, snak og hygge <i>For dem, der ikke kan klare stående øvelser.</i>	Torsdag fra 10.00-11.30
8	Træning & bevægelse. Ude og inde Individuelle øvelser og brug af maskinerne. En tur i Faneparken når vejret er til det. Snak, kaffe og hygge til sidst. <i>For alle.</i>	Torsdag fra 13.00-14.30
9	Festlig fredag Træning, bowling, pentanque, gå – og busture. Alt kan ske på en fredag 😊 <i>For alle.</i>	Fredag fra 10.00-12.00