



# NORDFYNS MOTIONS DAG

En dag hvor Sundhed og motion er i centrum!

**SØNDAG D. 16.08.2009 KL. 10.00 V/MORUD FRILUFTSBAD**

**INVITÉR DIN FAMILIE, VENNER ELLER KOLLEGER  
MED PÅ EN MOTIONS-SUNDHEDS-OPLEVELELSDAG I NATUREN!**

Du kan deltage som enkeltperson eller kan tilmeldes som - "Jo større hold - jo bedre"  
og der er pokal til største hold, der gennemfører turen!  
Ruten udgår fra Friluftsbadet og går igennem Langesø Skov, langs søen og ved Langesø Golfbane

## PROGRAM:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| KL. 9.30        | Pladsen åbner   |
| KL. 10.00       | Åbningstale v/socialudvalgsformand Gert Rasmussen                 |
| KL. 10.15-10.45 | Motionsdagen sættes i gang ad 2 opmærkede ruter på 5 eller 7,5 km |
| KL. 12.00       | Pokaloverrækkelse   |

## EFTER TRAVETUREN:

Stande m/ sundhedsinformation ved Nordfyns Kommune, Lungeforeningen Boserup Minde Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen og Frivilligcenter- & Selvhjælp Nordfyn

Svømning i Friluftsbadet - fri adgang for deltagerne

Spilleaktiviteter: Petanque - beachvolley og krolf

Salg af sund mad: Pastasalat m. flutes, trekantsandwich og drikkevarer

Musik & Sangunderholdning af "Den syngende Elektriker" Knud J. fra Bogense

KL. 13.00 Underholdning af  Søndersø Amatørteater Gruppe

**STARTGEBYR: VOKSNE KR. 25 BØRN (0-13 ÅR) KR.10**

**TILMELDING: SENEST D. 13.8.09 til Frivilligcenter Nordfyn**

TLF. 6081 1215 [www.frivilligcenternordfyn.dk](http://www.frivilligcenternordfyn.dk) [kontakt@frivilligcenternordfyn.dk](mailto:kontakt@frivilligcenternordfyn.dk)