

TILLSAMMANS- VANDRING

tema "Fötter -

dina redskap för livets vandring"

med Ing-Marie Mildton-Persson

Söndag 12 september* kl 10-13

Samling och start: Parkeringen vid Hökensås Golfklubb

Vandringen går från Hökensås Golfklubb via Almö, Hållsdammen och tillbaka till Golfklubben, totalt ca 6 km.

Sträckan från Hållsdammen tillbaka till Golfklubben innehåller en ganska kraftig stigning.

Ing-Marie inleder dagen. Pratar kort om foten, om olika muskler och skor om hur man kan förbättra sin fothälsa. Sedan vandrar vi tillsammans och tar olika stopp längs vägen där det passar för olika övningar.

Kaffe/te, fralla och pilgrimskaka, serveras vid Hållsdammen

Kläder efter väder. Tag med egen kåsa, samt egen vattenflaska.

Anmälan senast 6 september via sv.se/skaraborg sök arr nr 306647

Kostnaden är 145:-/ deltagare. Betalas via kallelse/faktura

OBS! Begränsat antal deltagare, först till kvarn gäller.



Studieförbundet
Vuxenskolan



Arr: Pilgrimsled Kungslena

www.pilgrimsledkungslenahjo.se

* Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
Ställer in eller flyttar arrangemanget om läget blir sämre.

**TIDA
HOLM**