

Stavgængerne SGO

SGO – Stavgængerne i det Grønne Område blev oprettet i 2004 og henvender sig primært til pensionister, men alle er velkomne.

Har du nedsat funktion pga. KOL, knæ, hofter, ryg, blodtryk, synet eller knogleskørhed er det ingen hindring. Vi går i små grupper med forskelligt tempo, så alle kan følge med, og vi laver 15 min. stavgymnastik under turen.

Det sociale er meget vigtigt, derfor arrangerer vi også kulturelle udflugter, picnic ture og holder sommerfest og julefest. Den sidste tirsdag i januar og februar måned mødes vi efter stavgang til hygge og spiser et par stk. smørrebrød.

Stavgang øger din forbrænding betydeligt. Efter knæ/hofteoperation kommer du dig hurtigere. Stavgangsforeningens medlemmer venter altid på dig, så det gør det lettere at komme hjemmefra og til træningen. Der er bænke på ruterne.

Medlemskabet er på 125 kr. pr. sæson.

Kontakt info:

Formand Anette Garsdal

Telefon: 20 63 86 49

Email: sgo-garsdal@hotmail.com

www.stavganger.dk