



Idræt for Sindet - Lemvig





Vidste du at:

- Foreningen er for dig der ønsker et fællesskab?
- Du kan deltage i alle aktiviteterne uanset dit niveau?
- Du kan være med til at bestemme hvilke aktiviteter foreningen skal have fremover?
- Der er altid gratis kaffe/the efter træningen?



Vi ses hver uge i LGF-huset

Opstart i uge 12 (17. marts 2026)

Puls og Styrke

■ Salen, Tirsdag klokken 10.00-11.00
Der vil være fokus på, at vi får sved på panden og pulsen op og vi får trænet hele kroppen igennem med styrkeøvelser.

Der tages individuelle hensyn.

Du skal have tøj på som du kan bevæge dig i og rene sko.

Pilates

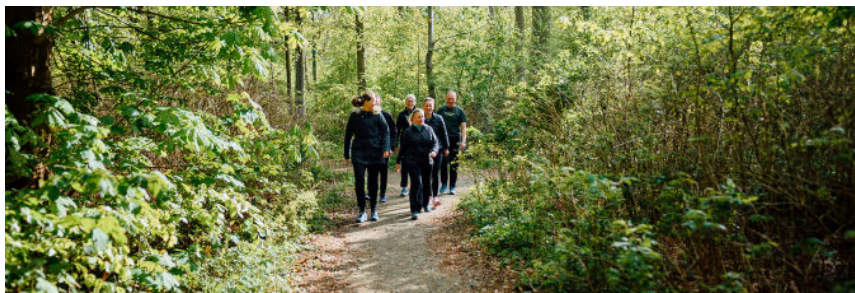
■ Salen, Tirsdag klokken 8.30-9.30
Pilates er en skånsom træningsform, som udføres i et roligt tempo med bevidst brug af åndedrættet. Du får trænet muskelstyrke, smidighed og opnår øget kropsbevidsthed. Tilmed kan træningsformen medføre stresslindring. Du skal have tøj på, du kan bevæge dig i og ingen sko på, kun strømper.

Floorball

■ Hallen, Tirsdag klokken 13.00-13.45
Har du lyst til både at få sved på panden og masser af socialt samvær, så er floorball det helt rigtige for dig. Floorball minder om det hockey, du sikkert har prøvet i skolen. Du skal have tøj på, som du kan bevæge dig i og rene sko.

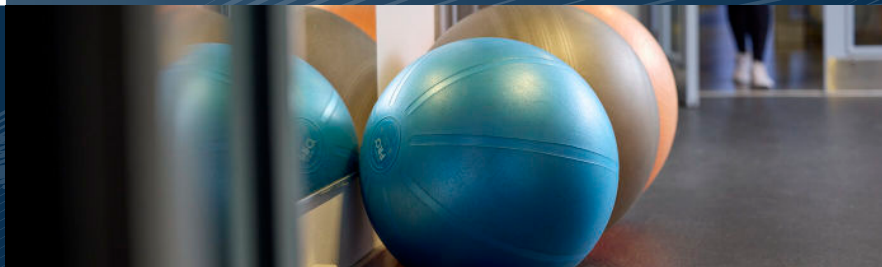
Gåtur

■ Fra LGF-huset, Tirsdag kl. 11.30-12.30
Vi mødes ved LGF-huset og går samlet en tur i området. Vi går ca. en times tid (ca. 4-5 km) - Terrænet er varieret. Vi forsøger, at tilpasse turen i forhold til dem som er med. Der vil være små stop undervejs. Husk at tage tøj på i forhold til vejret.





DGI



Idræt for Sindet - Lemvig

Følg med på Facebook-gruppen: Idræt for Sindet - Lemvig
Her opdaterer vi løbende hvad der sker i foreningen.



Et medlemskab koster 200 kr./år, inkl. alle hold og kaffe/the. (der er lukket i ferieperioder) Du er velkommen til 3 gratis prøvegange inden du tilmelder dig.

Tilmeldingen foregår på <https://lemvigf.dk/idraet-for-sindet-lemvig/>

Alle aktiviteter foregår i/fra LGF-huset, Godsbanevej 19, 7620 Lemvig.

Du kan parkere lige ved døren. Når du kommer, går du ind gennem døren hvor der står "LGF-huset", og så tager vi i mod dig der.

Har du spørgsmål eller andet, er du meget velkommen til at sende en sms eller ringe til Tina, Idrætskoordinator 30591154.

Vi glæder os til at se dig.