

# TRÆNINGSKLUBBEN ØRUM

**Hej!** Ved du heller ikke, hvad du skal gå til???  
Så prøv det her:

**Træningstilbud** til børn i **4.-6. klasse**



Tag din familie med til opstart  
Torsdag d. 28. oktober kl. 10.00-11.30

## Tilmelding på

Mail: [info@orumfys.dk](mailto:info@orumfys.dk)

Telefon: 86 65 29 19



# Træningstilbud til børn i 4.-6. klasse

Træningstilbuddet er en unik mulighed for at danne nye venskaber og få positive træningsoplevelser. Det bliver sjovt og lidt hårdt.

## Det får du:

- Holdtræning om torsdagen efter skole kl. 14.30-15.30
- På besøg i forskellige idrætsforeninger i lokalområdet.
- Madworkshop for hele familien.
- Start/slut-familieevents, hvor dine forældre og søskende inviteres ind til aktiv familietræning.
- Samtale med sundhedsplejerske eller sundhedsmedarbejder om mad og måltider (hvis der er behov for det).
- Samtale med fritidsvejleder om, hvad der findes af fritidstilbud, sunde fællesskaber og muligheder for økonomisk støtte.
- Pris: 200 kr. for hele forløbet. (Der kan søges om økonomisk støtte.)

## Ved spørgsmål, kan du kontakte:

Fritidsvejleder Martin Elgaard på  
telefon 41933412 eller mail: [mame@viborg.dk](mailto:mame@viborg.dk)



**Vi vægter fællesskabet højt, så der skal være mindst 10 deltagere.**