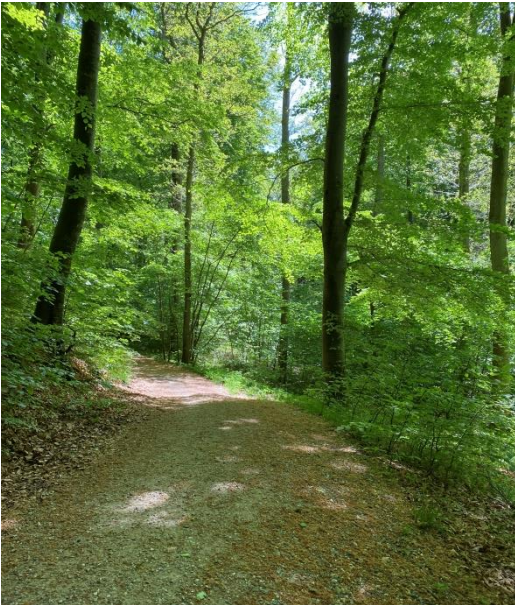


# Kom ud at gå en tur!



Det er ingen hemmelighed, at en gåtur gavner både krop og sind. Fælles gåture er tilmed også utroligt givende på de sociale parametre. Og man kan da også se, at vores dejlige lokalområde flittigt bliver brugt til traveture, enten af grupper eller af enlige vandrere. Desværre oplever nogle også, at de mangler en "gå makker" eller et "gå fællesskab".

Bliver du glad af at gå ture i det fri og gerne vil dele disse oplevelser med andre? Har du lyst til at give din glæde ved at gå – eller løbe - videre til mennesker omkring dig? Så er rollen som gå-vært måske lige noget for dig. Bliv en del af et stærkt fællesskab og vær med til at få flere ud at gå!

En gå-vært er en person, som har en god energi og som trives ved og er god til at omgås med en masse forskellige mennesker. Ikke nødvendigvis én, der går **langt** eller **hurtigt**.

**Alle kan blive Gå-værter.**

Kunne du tænke dig at blive gå-vært? Så afholder DGI Østjylland et kort kursus i Aarhus mandag den 13 juni kl. 17-19. Det er gratis og vi serverer en sandwich. Læs mere og tilmeld dig her

Kursus: Bliv gå-vært



25.05.2022 Birgit Bertram