

# Motion og Friluftsliv arrangementer og kurser sommeren 2010

Her finder du en samlet oversigt fra NU og hen over sommeren i DGI Storstrømmen.

Klik på linket og se nærmere om de mange spændende tilbud:  
OBS! Tjek tilmeldingsfristen.

**Familiehøjskole.** [www.dgi.dk/201023026001](http://www.dgi.dk/201023026001) Tilm.frist 5. juni  
5 dage med masser af aktiviteter og udeliv på Christianslyst i Slesvig

**Kanoinstruktørkursus.** Har du ofte grupper med på tur og vil nu gerne lære kanoen 'rigtigt' at kende.

Bl.a. paddelteknikker, turplanlægning, gruppehåndtering, sikkerhed mm.  
[www.dgi.dk/201023023011](http://www.dgi.dk/201023023011) Tilm.frist 5. juni

**Foredrag om kost,** meget brugbart for dig der løber eller laver anden kredsløbsmotion,  
'Løber, hvad skal du spise?' [www.dgi.dk/201023028000](http://www.dgi.dk/201023028000) Tilm.frist 28. maj

**Familieaften** med introduktion til **klatrning og tilberedning af lækker bålmad.**

Tag med til en aktiv og hyggelig sommeraften i naturen [www.dgi.dk/201023024011](http://www.dgi.dk/201023024011) Tilm.frist 9. juni

## Store Cykeldag 2010

- Tur rundt om Guldborgsund, 46 km [www.dgi.dk/201023024001](http://www.dgi.dk/201023024001)
- Sønder sø ved Maribo rundt, 21 km [www.dgi.dk/201023024000](http://www.dgi.dk/201023024000) (Deltagelse på denne tur giver gratis adgang til 'Sommerstævnet ved Søerne' se [www.dgi.dk/storstroemmen](http://www.dgi.dk/storstroemmen) )

**Stavgangsinstruktør.** Det er godt, sjovt og effektivt.  
'Nordic Walking' Kursus 1 [www.dgi.dk/201023023017](http://www.dgi.dk/201023023017)

## Løbeinstruktør.

Temakursus: Begyndertræning [www.dgi.dk/201023023018](http://www.dgi.dk/201023023018) Tilm.frist 13. aug.

## Cykeltur i Karrebæk, 50 km.

Tag madpakken med og oplev en dejlig egn på tæt hold [www.dgi.dk/201023024009](http://www.dgi.dk/201023024009)

Kontakt venligst undertegnede ved spørgsmål.

Sendt til:  
Instruktører  
Landsdelsledelse  
Medarbejdernetværk  
Personale

Venlig hilsen

## Lise Zacho

Idrætskoordinator motion og friluftsliv  
Idrætssekretær gymnastik

**DGI Storstrømmen** | Direkte 79 40 48 62  
Valdemarsgade 43A | 4760 Vordingborg  
[lise.zacho@dgi.dk](mailto:lise.zacho@dgi.dk) | [www.dgi.dk/storstroemmen](http://www.dgi.dk/storstroemmen)

**DGI • idræt & fællesskab**

---