



Når motion skal være billigt, godt og afvekslende

Mange fravælger motionstilbud, fordi det koster flere hundrede kroner om måneden. Men i SIF kan man blive medlem fra 55 kroner om måneden. Og få adgang til at dyrke både badminton, svømning, håndbold...og sågar bowle.

Ifølge Danmarks Statistik, så bliver der brugt færre penge på sportsaktiviteter, men der er god grund til at blive ved med at holde sig i form. Ifølge sundhedsstyrelsen, så skal alle voksne uanset alderen nemlig være fysisk aktive i en halv time om dagen. Og udover at holde livsstilssygdomme fra døren, så kan motionen være med til at styrke kroppen, så man får bedre balance og færre faldskader.

En måde at få billig, varieret og sjov motion på, er ved et medlemskab af en forening som SIF i København. Her er der mange forskellige aktiviteter. Medlemmer kan vælge gymnastik, badminton, bowling, svømning, håndbold og fodbold fra kun 55 kroner om måneden. Det giver en årlig udgift på 660 kroner, der nogenlunde er det beløb, som pensionister ifølge Danmarks Statistik vælger at bruge på sportsaktiviteter. I SIF får man så mulighed for at skifte mellem forskellige motionstyper i stedet for kun at kunne spille håndbold i en sæson. I uge 5 er der mulighed for ganske gratis at prøve en række af foreningens tilbud og møde de aktive.

Prøv eksempelvis om du kan lære at lave en strike af landsholdspillere i bowling, vær med til at spille en håndboldkamp eller deltag på et gymnastikhold. Dørene er åbne for alle voksne, som gerne vil dyrke mere motion, uden at det skal koste alt for meget.

Hvis du vil vide mere om foreningen SIF og de mange aktiviteter, så kig på www.sporvejenes-if.dk - der er sikkert et hold eller to som passer til dig.

Mere info på: www.sporvejenes-if.dk

Eller kontakt Carsten Vorborg på Mobil telefon: 22 68 44 91