



**HUSKELISTE:  
DRIKKEDUNK,  
VART TØJ OG  
GODT HUMØR**

**KOM MED UD OG GÅ  
HVER TORSDAG FRA JANUAR TIL APRIL**

# WINTERWALKING I NÆSTVED

**DE MØRKE VINTERMÅNEDER ER NOGLE AF DE HÅRDESTE PÅ ÅRET, BÅDE FOR FORM OG HUMØR. MEN NU ER CHANCEN HER FOR AT KOMME UD OG GÅ, SNAKKE OG GRINE I NÆSTVED MED VEJEN FREM NÆSTVED OG IDRÆT FOR SINDET.**

#### **VIND FINE PRÆMIER**

Der er også en gulerod, hvis du går mindst 42,195 km (et maraton) i løbet af vinteren (1. januar til 15. april) - så deltager du i lodtrækningen om gode præmier. I jeres by arrangeres faste gåture hver uge og det er gratis at deltage, Turene sker på eget ansvar.

#### **VI MØDES:**

Rådmandshaven v/kommune indgang.

#### **TIDSPUNKT:**

Fra d. 7. januar 2021.  
Kl. 14.00.  
Hver torsdag

#### **DET SKAL DU HAVE MED:**

Tøj, så du kan holde varmen, og sko som kan klare vejret.

#### **TILMELDING**

Der er ikke behov for at tilmelde dig, du møder bare op.

#### **GLÆD DIG TIL AT:**

- Deltag i konkurrencen om fine præmier og en gave fra DAI.
- Få et klippekort, så du kan holde øje med, hvor langt du har gået.
- Smil dig gennem vinteren med andre winterwalkere :-)

#### **DU KAN ALTID KONTAKTE:**

Anders - Aktivitetskoordinator  
Tlf. 25 45 14 42  
E-mail:  
[Vejenfremnaestved@gmail.com](mailto:Vejenfremnaestved@gmail.com)

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**



**Arbejdernes Landsbank**  
Bygger på sunde værdier

