



Gå-motion



Motion er sundt

Der er mange gode grunde til at gå – se blot her, hvad du opnår

Længere levetid

- rask gang kan forøge vores middellevetid og modvirke naturligt forfald

Fysisk gevinst

- styrker muskulatur, led, sener og sansemotorik
- forbedrer kredsløb og åndedræt

Bedre humør

- rask gang forbedrer opmærksomhed, koncentration og hukommelse
- modvirker stress og depression
- giver godt humør

Holder vægten (nogenlunde)

- motion regulerer appetitten
- sætter gang i stofskiftet

Officielt anbefales mindst **30 min motion om dagen**.

Man behøver ikke at blive voldsomt forpustet, for at kroppen har gavn af bevægelsen. Ved gå-motion skal gangen bare være så rask, at åndedrætsfrekvensen stiger. Den sundhedsmæssige gevinst bliver dog større jo højere tempo, jo længere ture og jo mere udfordrende terrænet er.

Intervalgang (hvor man skiftevist går hurtigt og langsomt) er særlig effektiv til:

- forbedre kondition
- sænke blodtryk
- forbedre stofskifte
- behandle type-2 diabetes
- forbrænde farligt fedt

En undersøgelse viser, at specielt ældre mennesker får en bedre korttidshukommelse, hvis de går en tur hver dag.

God tur!

Vi ses torsdag, hvor vi hver uge kan føje et par punkter til ovenstående

- **Naturoplevelser**
- **Socialt samvær**
- **Nye venner og bekendte**

Gå-motion i FSM er en afdeling for kvinder.

Vi går hver **torsdag** kl. 9.30 (sommertid) eller kl. 10.00 (vintertid).

Der er også mulighed for vandreture **søndag** kl 10.



De ugentlige vandreture har udgangspunkt fra klubhuset i Gåsebjergsand, og dermed befinder vi os midt i den storslåede natur i Svanninge Bakker og Svanninge Bjerger. Turene om torsdagen er normalt på 6-10 km og varer 1,5 – 2 timer. Vi slutter af med en kop kaffe i klubhuset.

Derudover har vi en- og flerdags udflugter. Endagsudflugter er placeret om torsdagen.



En-dags ture kan f.eks gå til

- Øerne
- Øhavsstien
- Horne Land
- Damsbo Skov
- Jordløse Bakker
- Pipstorn
- Arreskov sø
- Enebærodde
- Og hvis vejret er til det:
Æbelø

Flerdagsudflugter kan f.eks. gå til

- Gendarmstien
- Hærvejen
- Møn (Camønoen)
- Ærø
- Samsø
- Fynshoved



Du kan læse mere om klubben på www.fsm-faaborg.dk.

Der findes følgende afdelinger i FSM: cykling, løb, gåmotion, og skiløb/rulleski. Klubkontingentet giver adgang til alle afdelinger.

Kontingent (2020): 325 kr. for enkeltmedlemmer eller
500 kr. for et familiemedlemskab

Hvis du har lyst til at være med i gå-motion, så kan du gå med 'på prøve' tre gange, før du melder dig ind i klubben. Henvend dig til et af medlemmerne af gå-udvalget, så vi kan tage godt imod dig - eller mød op ved klubhuset en torsdag formiddag.

Indmeldelse: gå ind på hjemmesiden www.fsm-faaborg.dk. Klik på ordet **Indmeldelse** i øverste linje til højre.

Gå-udvalg 2021



Lene Immerkær, Inger Vinther, Maj-Britt Siggaard,
Hanne Baun Pedersen, Colleen Nielsen og Bodil Madsen)

henvendelse til gå-udvalget
gaa@fsm-faaborg.dk