



# VIRKSOMHEDERNES MOTIONS-DAG Kær Vestermark



## Fredag den 13. oktober 2023

### PROGRAM

- 13.45 Deltagerne ankommer til Kær Vestermark  
14.00 Officiel velkomst ved Sønderborg Kommune  
14.10 Inspirerende og humoristisk oplæg af Chris MacDonald  
14.45 Fælles opvarmning  
15.00 Alle sendes ud på diverse aktiviteter og herunder  
- Løb  
- Gang  
- Floorball  
- mm.  
16.30 Fælles udstrækning  
16.55 Tak for i dag

Deltagelse er **GRATIS**



Alle virksomheder opfordres til at medbringe frugt og vand til eget forbrug.

Tilmelding senest den 10/10 med følgende oplysninger:

- Virksomhedens navn
- Kontaktperson
- E-mail og telefonnummer
- Antal deltagere

til enten e-mail: [jrhe@sonderborg.dk](mailto:jrhe@sonderborg.dk) eller SMS til 2027 2683



Den gamle NATO træningsbane indgår i Center for Verdensmål og står overfor en total renovering. Når den nye motionsbane står færdig, vil den tilbyde alle lige fra elite sportsudøvere til bevægelsehandicappede udfordringer - i alt 4 niveauer.