

Pressemeddelelse

Hold dig i form på Roskilde Festival med morgentræning og morgenløb

FysioDanmark Roskilde hjælper årets festivaldeltagere og de frivillige godt i gang med lidt fysisk aktivitet under campingdagene. Festivalgæsterne og de frivillige kan både deltage i morgentræning til god musik samt løbe en tur ned til domkirken.

Fysisk aktivitet er en stor del af unge menneskers hverdag og trivsel, og derfor giver FysioDanmark og Roskilde Festival nu de unge muligheden, for at komme godt i gang med dagen sammen med fysioterapeuter, mens man er på festival.

“Rigtig mange unge mennesker har gode motionsvaner i hverdagen, og vi ønsker at bakke op og motivere til at fastholde de vaner i de op til 8 dage, man er på festival. I år afprøver vi et format med et tilbud om morgentræning og et morgenløb,” forklarer fysioterapeut Niels Honoré fra FysioDanmark Roskilde.

“Særligt under campingdagene, hvor man måske får lidt mindre søvn og lige skal vænne sig til et liggeunderlag, kan det være en god ide at komme forbi det hyggelige område på festivalen som hedder STADION og få startet dagen med lidt morgentræning eller en lille løbetur,” tilføjer han.

Fysioterapeut Niels Honoré ser frem til samarbejdet og håber, at en smule fysisk aktivitet og motion finder en naturlig plads i det fantastiske univers, Roskilde Festival i forvejen skaber.

“Alle kan være med i aktiviteterne, og udgangspunktet er, at vi mødes enten kl. 9 eller 10 og fordeler os ud i grupper, som enten vil løbe eller morgentræne. Man kan løbe 3 km, og tirsdag den 2. juli slutter vi projektet af med en lidt længere tur ned til Roskilde Domkirke. Morgentræningen vil hver dag have et musiktema, og træningen vil tage udgangspunkt i klassiske øvelser med fokus på styrke og udholdenhed. Hvis man har skavanker eller smerter vil der være fysioterapeuter til stede, som man kan vejlede sig hos,” forklarer Niels Honoré.

Man skal ikke tilmelde sig, men blot møde op og tilbuddet gælder alle festivaldeltager og alle frivillige. Du kan se programmet i festival-appen.

For yderligere kontakt eller information kontakt da fysioterapeut og sundhedsdirektør for FysioDanmark Roskilde Niels Honoré på 26 73 92 04 eller mail: nh@fysiodk.dk.