

Sommersund 17. maj, 31. maj og 7. juni 2024 kl. 10-13.

Skrevet af: Sundhedsudvalget

Sommersund 17. maj, 31. maj og 7. juni 2024 kl. 10-13.

En lang sommer, hvor vi holder pause med motionen er hård ved kroppen



og særligt når vi er blevet ældre.

Heldigvis kan sundhedsudvalget igen i år i samarbejde med Sundhedsfremme og uddannelse tilbyde 3 kursusdage under overskriften Sommersund hvor du får nyeste viden om kost og motion, kommer i gang med lette træningsøvelser, får snacks og en dejlig sund frokost samt godt selskab.

Det er faldkoordinatør Julie Bulskov-Wickmann og diætisterne Heidi Niemeier og Helle Kærvang, der er ansvarlige for dagens program og forplejning.

Programmet er ens de tre dage, så du skal bare melde dig til en af dagene. Det koster 50 kr./person. Tilmelding og betaling kan ske fysisk i receptionen eller på mobilepay 715333 senest 10. maj. Ved mobilepay bedes du mærke din indbetaling med et stort S så det letter vores overblik.

Du møder op i løst tøj så du kan være med til de lette øvelser på gulv eller på stol.

Sommersund 17. maj, 31. maj og 7. juni 2024 kl. 10-13.

Skrevet af: Sundhedsudvalget

Kurset er for alle, så tag gerne en ven med, medlemskab i GrønnegadeCentret er ikke nødvendigt.

Håber vi ses, hilsen fra sundhedsudvalget