



Nyhedsbrev 8.8.2023

Kære medlemmer

Sommeren synger snart på sidste vers. Regnen har snydt os lidt i juli og august. Det har været svært at få motioneret som vanligt.

Derfor en lille påmindelse om, at vi inden længe starter følgende hold op igen:

Funktionel træningshold 1 for øvede, torsdag 17.8., kl. 9.45 – 10.45/tovholdere Lise Iversen, Mette Riis

Funktionel træningshold 2, onsdag 23.8., kl. 13.00 – 14.00/tovholder Berit Eide Jeppesen
Der trænes ud fra den tanke, at kroppen skal vedligeholdes og opøves i forskellige funktioner. Balancetræning indgår. Kroppen bruges som modstand ved nogle øvelser og enkelte redskaber anvendes.

Hensyntagende træning, torsdag 17.8., kl. 11.00 – 12.00/tovholdere Anne Vibeke Jørgensen, Brit Alberg, Mette Riis

For dig, der gerne vil i gang med at træne, men må tage hensyn til forskellige skavanker. Hver deltager har en stol, så alle øvelser kan udføres siddende eller stående. Der laves også øvelser, som er med til at holde hjernen frisk.

Facebook gruppen er aktiv. Du er velkommen til at tilmelde dig. Ved arrangementer ud af huset har der været efterspørgsel på fælles kørsel. Det vil være oplagt at bruge Facebook gruppen til den slags efterspørgsler.

På gensyn i Folkehuset Solbjerg.

På www.solbjergseniormotion.dk finder du oplysninger om tilmelding. Du er også velkommen til at kontakte **Anne Vibeke Jørgensen** på tlf. **24 40 76 23**

På vegne af Bestyrelsen
Grete Langballe

Solbjerg Seniormotion, Folkehuset Solbjerg, Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg

www.solbjergseniormotion.dk

Formand Anne Vibeke Jørgensen – tlf. 24 40 76 23