



Nyhedsbrev december 2016

OBS:

Mandag den 5. december og den 12. december får vi besøg, og der bliver her mulighed for at købe en julegave i Café Mageløs☺

AFLYSNING:

Vandgymnastik er desværre også aflyst på tirsdag den 6. december pga. ombygning i bassinet. Bassinet skulle være klar igen torsdag den 8. december.



JULEFERIE:

Vi holder Juleferie fra og med torsdag den 22. december. Vi starter igen mandag den 2. januar 2017. Tak for en super dejlig fest i fredags☺

NYE TILTAG:

Mandag kl. 12.30 er ud over hjerte og kræft kursister, også for borgere med: KOL, diabetes, gigt og osteoporose. Der trænes i salen.

Tirsdag kl. 12.30 er der oprettet et nyt hold KUN for borgere med KOL. Der trænes i salen og i fitness med maskinerne.

Torsdag kl. 13. har vi et hold, nu på 2. år, kun for mænd der har eller har haft kræft. Vi træner med maskinerne i fitness.

Holdet i Ulsted mandag kl. 9 og holdet i Nibe torsdag kl. 9 er udover hjerte og kræftkursister også for borger med: KOL, diabetes, gigt og osteoporose.

Det er godt, hvis i medbringer en vandflaske til træningen og et stort håndklæde til at ligge på, når vi laver øvelser på madrasserne.

"Sundhed i Bevægelse" er på Facebook

Har du lyst til, at blive medlem af gruppen, så klik ind på Facebook og Kurt Jakobsen vil sørge for, at du bliver registreret i vores lukkede gruppe.

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Tak for de sjove og gode stunder, jeres positivitet og kampgejst- også her i 2016.



De bedste hilsner fra Julie og Elin