


**Fra:** BMI Løb & Motion <bmimotion@gmail.com>  
**Sendt:** 14. september 2021 16:17  
**Til:** - Til alle medlemmer af BMI Løb & Motion -  
**Emne:** Styrketræning mm

Styrketræningen startede op i går aftes den 13.9 kl. 18.00 - jeg skal beklage at jeg ikke fik informeret via mail - tænkte at alle jo nok var på Facebook..


Info til styrketræningsfolket - og andre interesserede!

Vi starter op med styrketræning mandag d. 13/9. Det foregår i den store sal på Beder skole kl. 18.00-18.55

Til træningen må du gerne medbringe dine egne håndvægte og/eller måtte. Det er også muligt at bruge klubbens udstyr.

Jeg glæder mig til at se rigtig mange af jer 

Husk at blive hjemme, hvis du ikke føler dig helt rask.

Det bliver godt at komme i gang igen 

På gensyn

Nana

-----  
Det sker jo også en gang imellem at nogen af vore medlemmer flytter ovs. - desværre sker det også at man i al flytningen glemmer at fortælle

det til kassereren der vedligeholder medlemskartoteket og opdaterer hos Nets.

Har du ændringer indenfor dette år - så skriv en mail til: [motionannegb@gmail.com](mailto:motionannegb@gmail.com)

med venlig hilsen

Anne Grethe Birk

Kasserer