

Fra: BMI Løb & Motion <bmimotion@gmail.com>
Sendt: 13. september 2022 11:49
Til: - Til alle medlemmer af BMI Løb & Motion -
Emne: Arrangement om træning, når kroppen bliver ældre

Kom og hør et oplæg om, hvordan vi skal træne, når kroppen bliver ældre – og hvilken effekt træningen har på kroppen.

Vi har i BMI Løb & Motion inviteret Rasmus Stagsted og Katrine Abel til at gøre os klogere.

Katrine er fysioterapeut og ivrig løber. Rasmus har en kandidatgrad i Idrætsvidenskab. De er begge tilknyttet Eventyrsport, og nok så vigtigt har de også firmaet Aktiv Hele Livet, der

fokuserer på træning for folk, der ikke lige er født for nylig :-)

De har med andre ord masser af praktisk erfaring, de har teorien på plads og så er de rigtig søde.

Det foregår i Cafe Klubånd onsdag den 28. september klokken 19.00 – altså efter træningen, som denne onsdag foregår fra Egelund.

Det er gratis for medlemmer at deltage, men af hensyn til forplejning er der tilmelding senest den 19. Skriv til Mikkel på mk@stickelberg.dk eller sms på 61859105

Venlig hilsen

Bestyrelsen