

# VÄLKOMNA TILL VÅR HÄLSOKVÄLL I RINGPARKSSTUGAN ONSDAGEN DEN 25:E APRIL



SALTSJÖ-DUVNÄS SPORTKLUBB

DUVNÄSLOPPET GÅR MOT SITT 12 GENOMFÖRANDE – NÅGOT VI I SPORTKLUBBEN ÄR VÄLDIGT GLADA ÖVER.

UNDER DE ÅR SOM PASSERAT HAR VIKTEN AV TRÄNING OCH RÖRELSE I VARDAGEN BETONATS MER OCH MER!

MÅNGA AV OSS I SPORTKLUBBEN ARBETAR TILL VARDAGS MED JUST DESSA HÄLSOFRÅGOR – LIKSOM ETT STORT ANTAL AV VÅRA SAMARBETSPARTNERS.

DÄRFÖR HAR VI TILLSAMMANS BESLUTAT OSS FÖR ATT HA EN HÄLSOKVÄLL I RINGPARKSSTUGAN DÄR VI BERÄTTAR MER OM OLIKA SAKER SOM PÅ OLIKA SÄTT PÅVERKAR VÅR HÄLSA.

KVÄLLEN ÄR TÄNKT ATT VARA EN KOMBINATION AV "MINIMÄSSA", MINGEL OCH FYRA INTRESSANTA FÖRELÄSNINGAR, PÅ CA EN KVART VARDERA.

NI KAN OCKSÅ SMAKA PÅ SPÄNNANDE PRODUKTER FRÅN GRAIN CAFÉ OCH AVSLUTA KVÄLLEN MED EN DANSÖVNING TILLSAMMANS MED ULRIKA FRÅN NIA.

DET KOSTAR INGET ATT BESÖKA HÄLSOKVÄLLEN, MEN ANTALET DELTAGARE I RINGPARKSSTUGAN ÄR BEGRÄNSAT! SÅ SÄKRA DIN PLATS & ANMÄL DIG VIA DUVNÄSLOPPETS FACEBOOKSIDA ELLER TILL [INFO@OUI.SE](mailto:INFO@OUI.SE) SENAST 24 APRIL.

18.00 – 19.00	MINIMÄSSA/FÖRTÄRING/MINGEL
19.00 – 19.15	FÖRELÄSNING 1: AKTIV HÄLSA: HUR MYCKET BÖR VI RÖRA PÅ OSS? SITTA? VAD ÄR FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT (FAR) OCH HUR SPELA BÄTTRE OCH SKADEFRI GOLF?
19.15 – 19.30	FÖRELÄSNING 2 HÄLSOSPECIALISTEN PRESENTERAR SIG OCH SIN VERKSAMHET I EKTORP OCH SPECIFIKT "TENNISATSNINGEN - GOOD TO GREAT"
19.30 – 20.00	MINIMÄSSA/FÖRTÄRING/MINGEL
20.00 – 20.15	FÖRELÄSNING 3 BANCAM SPORT NAPRAPAT CARLOS BANDA DEMONSTRERAR SITT "SCREENINGVERKTYG"
20.15 – 20.30	FÖRELÄSNING 4 AKTIV HÄLSA "VI BLIR DINA RÖRELSER" – BRAINGYM
20.30 – 21.00	DANSINSTRUKTION - NIA DANS/ULRIKA DIDRIKSDOTTER

