



Nyheter inom Friskvård på DBA under hösten

Under våren har det blivit populärt med träning och hälsa på DBA. Många har blivit motiverade av att börja träna både på egen hand och hos instruktören Emil.

Alla har säkert också blivit inspirerade av GI-föreläsningarna som vi har haft med Cathrine Schück.

Styrketräningen fortsätter under hösten.

I vår träningslokal finns det styrketräningsutrustning för träning av olika delar av kroppen. Du kan värma upp dig i vår roddmaskin eller i trampmaskinen. Sedan går du över till att träna dina muskler i axlar, ben, rygg, mage och bröst. All utrustning är synanpassad så att du ska kunna läsa med tydlig text eller känna med punkt.

GI matlagning med Cathrine.

Under våren har vi haft 6 föreläsningar med Cathrine Schück som är en känd kokboks författare. Ni har säkert lärt er mycket och fått mer fakta om vad man ska tänka på för att kunna äta rätt och hålla blodsockernivån jämn.

Nu blir det Du som ska stå i köket och laga mat tillsammans med Cathrine. Det kanske låter spännande och blir en utmaning. Vill Du vara med? Då har du chansen att anmäla Dig till kursen.

När: Tisdagen den 2 oktober

Tid: 11.00-16.00

Adress: Hagagatan 23 A 5 tr. I köket.

Pris: 500 kr

Anmälan: senast den 18 sept. (**anmälan är bindande!**)

Begränsad antal plats!

Rörelse och avslappning

Under hösten har du haft möjlighet att röra dig genom internationell folkdans, Qi gong/Tai Chi och Yoga.

Enligt våra medlemmar som deltog var den internationella folkdansen mest populär. Därför har vi valt att enbart erbjuda dig kurs i internationell folkdans under hösten.

Mea Nordenfelt som är vår kursledare är diplomerad danspedagog och koreograf.

Tidsplan kurs för internationell folkdans

Vi kommer att dansa internationell folkdans på **onsdagar** under hösten kl. **16.00-17.30** på DBA.

Pris: 700 kr för 8 ggr

Betalning:

Det finns möjligt att göra betalning mot faktura eller kontant, meddela samtidigt du anmäler dig hur du vill betala till Emil.

Delbetalning finns möjligt om du meddelar i förväg. Delbetalning fördelas 700 kr på 2 månader blir 350 kr per månad.

Anmälan: **senast den 18 september (anmälan är bindande!)**

Datum: 3 oktober

10 oktober
24 oktober
31 oktober
14 november
21 november
28 november
5 december

Styrketräning och bokning av tider

1. Boka tid med Emil för att prata kring träning och vilka muskler du vill träna, ca 15 min sedan gör Emil i ordning ett program till dig.
2. Emil tar kontakt med dig för att boka en ny tid för en personlig introduktion
3. Du tar med dig träningskläder, tränings skor och vattenflaska och tillsammans med Emil får du lära dig redskapen, det tar ca 1 timme och 15 minuter.
4. Nu kan du träna på egen hand eller fortsätta boka en tid hos Emil.

Öppettider för styrketräning

Måndagar kl. 10.00 – 16.00

Tisdagar kl. 10.00 – 16.00

Onsdagar kl. 10.00 – 20.00

Torsdagar kl. 8.30 – 15.00 (medlemskvällar öppet 15.00- 20.00) Marie Granat finns på plats men du tränar på egen hand.

Fredagar och helgdagar stängt!

Priser

**Personlig introduktion:
Styrketräning**

Gratis

400 kr för 1 sept - 28 dec
Månadskort 120 kr

Då det renoveras för fullt på DBA med byte av fönster, nya handfat på toalett, ny duschhörna kan vi inte erbjuda full verksamhet i augusti månad. Därför erbjuder vi dig att träna gratis under augusti månad.

Praktisk information

All verksamhet är på DBA
Centraltolkar bokas av oss på DBA
Det finns teleslinga.

Anmälan och kontakt

Emil Beijersten, tränare
Texttelefon 08 672 14 90
Bildtelefon emil.beijersten@sip.omnitor.se
Fax 08 672 19 90
DBA mobil 073 99 84 789
E-post emil@fsdba.se

Varmt välkommen till oss på DBA!

Emil Beijersten
Friskvård instruktör
emil@fsdba.se

Bittan Martinell
Föreståndare/projektledare Friskvårdsprojektet
Bittan@fsdba.se