

# Kursustilbud for Senioridrætten i Storkøbenhavn

Sundhedsstyrelsen var i sidste uge ude med pressemeddelelser om, at der skal gøres en landsdækkende indsats for at forebygge knogleskørhed og effektivisere behandlingen. Ofte opdages knogleskørhed først ved knoglebrud, og så er skaden jo sket, men vi kan stadig forebygge flere brud.

**KØBENHAVNS FIRMASPORT** inviterer til inspirationskursus

**Onsdage d. 30/01 og d. 6/02 2019 fra kl. 10-13 i GrøndalMultiCenter, Hvidkildevej 64, 2400 NV.**

Magnus Bendtsen og Simon Esrup, som har firmaet Knoglestærk, er vores dygtige undervisere. Om kurset skriver de:

*1 ud af 3 kvinder og 1 ud af 8 mænd over 50 år, har knogleskørhed. Heldigvis kan knoglerne styrkes med simple øvelser og træning. Kom til foredrag og knogletræning med Knoglestærk. Vi giver et indblik i, hvordan knoglerne reagerer på træning, og så afprøver vi knogletræning i praksis. Den står på øvelser og aktiviteter, som garanterer sved på panden og et smil på læben.*

Det bliver 3 meget effektive timer, hvor vi også skal have en pause, hvor Københavns Firmasport sørger for kaffe/the/vand og frugt. **Pris pro person kr. 50,00.**

Vi kan være max. 35 på hvert kursus og tilmelding sker efter princippet "først til mølle". Tilmeldingen sendes til Københavns Firmasport på mailadressen [po47@mail.dk](mailto:po47@mail.dk) senest d. 20/1 2019. Jeres deltagelse bekræftes på mail sammen med en opkrævning af kr. 50.00

Har du spørgsmål, så ring til Anne Dehn tlf. 22791304 eller Kirsten Schäffner tlf. 40712628



Poul-Erik Ooppelstrup  
Formand  
[poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk](mailto:poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk)  
20773701

