Seniortræf

Kalder alle seniorer hos de storkøbenhavnske senior-motionsklubber! Københavns Firmaport inviterer jer til en hyggelig dag, hvor samvær, motion og sangglæde er i højsædet.

Kom omklædt i praktisk tøj til at røre sig i, når dagen byder på…

SMART Training med Heidi Kynde Nielsen, hvor fokus er at udfordre hjernen for bl.a. at forbedre hukommelsen, koncentrationen og balancen. I er sammen om noget sjovt, og der er er fokus på det sociale aspekt. Det er ikke fysisk krævende, og alle kan være med.

Groove danse med Mette Oscar Pedersen, hvor I møder fællesskab og bevægelse til blandede hits, når I skal danse jer glade! Mette skaber et sjovt, levende og 'kravsfrit' dansegulv, hvor der er plads til alle, og der er livsglædegaranti.

Kaptajn Jespersen stavgymnastik med Margrethe Neergaard, hvor I får lov til at mærke hvor effektiv, styrkende og opstrammende stavgymnastik er – alt imens I kan høre Margrethe fortælle om bogen "Tag dig sammen – disrupt din magelighed", der har fokus på magelighed, bevægelse og digital afhængighed.

KØBENHAVNS
FIRMA SPORT

Tidsplan for dagen

Kl. 09.30	Velkomst i Hal K
Kl. 10.00	Første aktivitet starter
Kl. 13.00	Frokost med underholdning*
Kl. 15.30/16	Tak for i dag og på gensyn

* Til frokosten er der underholdning i form af Kai Normann Andersen-viser akkompagneret af Peter Søvad, der både byder på historiefortælling og fællessang til et udvalg af Kai Normanns sange, bl.a. Du gamle måne.

Det praktiske

Dato	22. februar 2023
Sted	Grøndal MultiCenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV
Pris	125 kr.* - betales senest d. 19. februar 2023

* Med i prisen er tre stykker smørrebrød, én drikkevare, kaffe/the og kage.

Alle deltagere inddeles i tre grupper, og kommer rundt til de tre forskellige aktiviteter, der varer 45 minutter. Der er en pause på 15 minutter mellem hver aktivitet.

Tilmelding

I tilmelder jer ved at skrive navn, forening og telefonnr. til **annedehn@privat.dk** senest d. 31. januar 2023. Hvis der er nogen bestemte, I gerne vil være i gruppe med, notér det da i mailen. Tilmeldingen bekræftes senest d. 10. februar, hvor betalingsoplysninger til startgebyr vil medfølge.

Vi glæder os til at se jer!

Mange kærlige hilsner fra Københavns Firmasport
Helle Breum
Anne Dehn
annedehn@privat.dk
22 79 13 04

KØBENHAVNS FIRMA SPORT