



Norges Parkinsonforbund

Hei.

Ny sesong og nye muligheter med gruppetrening på Steinkjer.

Vi har vært så heldige og kapret Ulla Melhus, til å være instruktør for oss. Ulla er 62 år, har vært lærer på Idrettslinja på Steinkjer i 38 år. Hun har alltid hatt et engasjement ifh til Parkinson, da hun har vært pårørende i mange år.

Ulla ønsker å være med å skape god dynamikk i gruppa, med godt samarbeid, og åpenhet rundt hva hver enkelt av oss har behov for. (individuell tilpasning). Det gjør at vi sammen kan få til gode treningstimer.

Å skape gode timer til å nå felles mål, gjør vi med øvelser som gir bla. bedre bevegelse, fleksibilitet, balanse og styrke kun ved bruk av egen kropp som belastning.

Vi starter på **Torsdag 4.september KL 1000**. Treningen vil foregå på Egge, i 2 etj på EMPET Dyreklinikk. [Kart, veibeskrivelse og kjørerute - map/maps | 1881](#) Det er heis tilgjengelig.

Ta med innesko, gode klær, ev egen treningsmatte viss du har.

Det er også mulighet til å samles for en kaffekopp etter trening, hver gang, unntatt første torsdag i mnd. Da kjører vi ned til Bakern etter trening. Viss vi ser det blir travelt å nå kaffetreffet, så har vi mulighet til å starte halv 10. Men det finner vi ut av sammen.

Jeg gleder meg til å høre fra dere, så meld dere på.

Å Ulla gleder seg til å møte dere.

Påmelding til Tone Musum på 46624446 så snart som over hode mulig.

PS: Det blir en egenandel på dette prosjektet, iom at det er privat aktør, men det tåler vi.

50,- kr pr gang

