

Bordtennis med "De aktive"



I januar var vi nogle stykker der forsøgte at ramme Bullseye på dartskiverne hos Kolding Dart Klub, og det næste bliver at vi skal prøver kræfter med bordtennis hos klubben Bordtennis BTK73 i Kolding.

Så hvis du er frisk på at få sved på panden, og møde andre parkinsonramte, og prøve at spille Bordtennis, så tilmeld dig, og mød op den 21. februar kl.17.

Vi har aftalt med klubben, at de vil introducerer os for deres sportsgren, så vi kan prøve at spille bordtennis. Og det kan jo være, at lige netop bordtennis er den sportsgren man har ledt efter, for at holde kroppen i gang.

Deltagerbetaling omkring under 50 kr., afhængig af hvor mange der dukker op.

I er selvfølgelig velkomne, til at tage andre parkinsonramte med, så de også kan prøve kræfter med bordtennis.

Tilmelding: senest den 19. februar

På e-mail til IvanThoestesens@gmail.com eller hjct2003@yahoo.dk

Tidspunkt: Den 21. februar kl.17.00 – 18.30

Sted: Bordtennis BTK73
Brostræde 3-5 (1.sal)
6000 Kolding

Med venlig hilsen

Jeanette og Ivan

Stille aften i Slotsøbadet

Det er blevet foreslået, at vi kan mødes til en af Slotsøbadets Stilleaftner, så hvis der er interesse for det, har man hermed chancen for at mødes med andre i samme situation som en selv.

Stille aften i Kolding svømmehal byder på en dejlig rolig og afslappet atmosfære, der tilbydes boblebad og saunagus, samt der er mulighed for en god lang svømmetur, kom alene eller tag din bedre halvdel med.

Vi mødes 15 marts kl 18.40 ved indgangen.

Deltagerne betaler direkte til svømmehallen.
Egen betaling ca. 75,-kr. (måske gruppe rabat)

Tilmelding: Senest den 12. marts

På e-mail til IvanThoestesesen@gmail.com eller hjct2003@yahoo.dk

Tidspunkt: Den 15. marts kl.18.40-22.00

Sted: Slotsøbadet
Hospitalsgade 16
6000 Kolding

Med venlig hilsen

Jeanette og Ivan

Aqua Fitness med "De aktive"

Så er det blevet tid til at komme i våde element, og prøve en af de træningsformer, der giver rigtig god træning af kroppen uden at de store belastninger på kroppen.

Træning i vand er god træning, der har den fordel at det belaster kroppen mindre end andre træningsformer som f.eks. løb. Ved Aqua Fitness kan man helt selv bestemme hvor hårdt man vil træne, da man selv kan finde et passende niveau i øvelserne.

Vi mødes den 16. april kl 18.30 ved indgangen. (timen starter kl. 19)

Deltagerne betaler direkte til svømmehallen.
Egen betaling ca. 75,-kr. (måske gruppe rabat)

Tilmelding: senest den 13. april

Man kan tilmelde sig på e-mail til IvanThoestes@gmail.com eller hjct2003@yahoo.dk

Tidspunkt: Den 16. april kl. 19.00-19.45

Sted: Slotsøbadet
Hospitalsgade 16
6000 Kolding

Med venlig hilsen

Jeanette og Ivan