

Helsingborgsgruppen

TRÄNA FÖR LIVET

Jessika Nylén höll ett mycket inspirerande föredrag vid vår träff torsdagen den 18 september i Helsingborg. Jessika som är sjuksköterska och även instruktör på Filborna Arena lyckades engagera våra besökare så mycket att vi tvingades dra det röda kortet ty lokalen skulle övertas av annan förening.

Förutom att tala om tränings betydelse vid cancersjukdom och benskörhet så kunde Jessica även orientera oss om kostens betydelse med tips om kost sammansättning. Vi genomförde även några andningsövningar samt några enkla gymnastiska övningar.

Vi var 18 personer denna gång som lyssnade med stor behållning samt kunde vi avnjuta varsin välsmakande landgång.

TRÄNA FÖR LIVET