

Lyckad inspirationskväll i Friskvårdshuset

Friskvårdshuset doftade alldeles extra gott av ljus och blommor på Må bra-kvällen den 1 april 2009.

Arlanda Sportklubb hade bjudit in alla tjejer i klubben och alla kvinnliga medlemmar i LFV:s pensionärsförening till en Må bra-kväll, och 25 tjejer kom och fick inspiration!

Inbjudna var också två ambitiösa och glada inspiratörer, som bjöd på sig själva och gjorde sitt yttersta för att alla tjejer skulle få inspiration och motivation till att träna och må bra.



Först ut var Kerstin Dellert, operaprimadonna och artist, som nyligen gett ut en tränings-dvd för äldre. "Eller för de som inte är naturligt rörliga". Hennes rörelser kan göras hemma och man behöver inte ha träningskläder och blir inte heller svettig.

Det viktiga är att göra rörelser för att öka blodgenomströmning varje dag. Hon bjöd även på flera anekdoter och glada skratt.



Senare gav spaterapeut och träningsinspiratör Annsofie Åhlander en föreläsning om kroppens muskler och funktion. Sedan provades funktionell träning och stabilitet främst kring bålen, träningsformen core. Tanken är hemmaträning med egen kroppsvikt och mindre hantlar.

Många var då ombytta till träningskläder och kämpade friskt med alla möjliga rörelser.

Både kropp och själ fick sitt lystmäte. Buffébordet stod uppdukat under kvällen med ”välkomstdrink”, snacks, grönsaker, frukt, ost och kex.

En smakrik fisksoppa serverades tillsammans med smör och bröd av kocken Mikael Lindgren.

Avslutningsvis avnjöts kaffe och en godbit.



Under kvällen lottades Kerstins dvd ut, Annsofie visade en akupressur-matta (spikmatta) och massageapparaten kördes på ryggar och axlar. Syster Aino från Previa hade högtryck med blodtryck och BMI-koll.

Av alla tjejer, i alla åldrar, att döma kan vi bara dra den slutsatsen att inspiration och glädje fanns det gott om! Härom vittnar också sju kvinnor som återkopplat till oss via e-post.

En kväll för hälsa och själ.

Tack till alla som deltog!

Arlanda Sportklubb
Sektion Hälsa & Själ
gm Karin

Kommentarer från kvällen:

Jag har varit på väg i flera dagar att tacka Dig och Dina kollegor för senast. Det var en toppentrevlig kväll, fin föreläsning, god mat och trevlig samvaro. Ett stort TACK.

Hälsningar
Barbro Gerdin

Allt var jättebra ordnat och mycket trevligt, hoppas att det blir fler inspirationskvällar!

Annica Jonsson

Tack själv för en väldigt trevlig kväll!

Hälsningar Anette Kihlström

Vill bara tacka för ett helt strålande arrangemang! Både kropp och själ fick sitt "lystmäte" och det var nog en hel del av oss som var imponerade av en mogen kvinnas, Kerstin Dellert, vigör och tog till oss hennes tips. Att vi sedan fick aktivera våra egna kroppar var ännu bättre.

Sabine G. Lauterbach

Jag vill tacka för en mysig och inspirerande må bra kväll.
Det var en annorlunda kväll med en sporthall som doftade gott från alla doftljus och små dekorationer lite här och var.
Ett fint uppdukat buffébord med massor av nyttiga godsaker.
Föreläsningar som var både roliga och intressanta.
Hoppas vi får uppleva det igen och fler kan delta.
Med vänlig hälsning
Carina Elgstrand

TACK för en jättetrevlig kväll.

Synd att jag missade det sista men så är det ibland.

Kitte Ströhm

Jag vill åter tacka dig för initiativet att bjuda våra kvinnor till träffen med Dellert. Jag vet att de tyckte att det var trevligt. Och jag är synnerligen glad för att Du tänkte på våra medlemmar. (Åtminstone de kvinnliga.)

Kram

Jörgen Berlin

TACK för att du/ni ordnade en fantastisk trevlig kväll.
(vidareförmedla till alla dina "fixarkompisar")

Ann-Kristin Volby och Helen