

Ny instruktør



Helle Damgaard-Jensen

Fra efterårssæsonen 2024 kan Columna-gymnastik Hornsyld igen stille med et "morgenhold" – takket være en aftale med Helle Damgaard-Jensen, der er uddannet senetens-behandler. Ordet "senetens" kommer af det velkendte ord ord *sener*, der forbinder vore muskler med knoglerne, og de sanseorganer (=tener) der findes i muskler og sener.

Helle bor på Lerbæk Møllevej 7 i naturskønne omgivelser i Grejsdalen nord for Vejle. Det er også her hun modtager patienter i alle aldre og med forskellige problematikker i muskler og led.

Helle er medlem af foreningen "Danske senetensbehandlere" – se evt. mere om denne behandlingsform på hjemmesiden

<https://danskesenetensbehandlere.dk/>

Vigtige datoer

Mandagsholdet starter d. 2-09-24

Onsdagsholdet starter d.4-09-24

Generalforsamling

onsdag d. 9. oktober kl. 18.00

Ingen gymnastik i efterårsferien

d. 14. og 16. oktober

Julehygge

Gløgg og æbleskiver d. 16. dec.

Kaffe og rundstykker d. 18. dec.

Start i januar efter nytår

mandag d. 6. og onsdag d. 8. jan

Ingen gymnastik i vinterferien

d. 10. og 12. februar

Vintergymnastikken slutter med udgangen af marts måned

Sidste gang er mandag d. 31-03.

Socialt arrangement (sangaften eller foredrag) – dato og indhold bekendtgøres senere.

Bestyrelsen 2023 - 2024

Lotte Krogsgaard (formand)

Inga Sørensen (kasserer)

Helle Nielsen (sekretær)

Gitte Pedersen

Ellen-Magrethe Katstrup

Elsebeth Bjørnes (suppleant)

Hjælpeinstruktør: Lis Høeg

Nærmere oplysninger hos:

Lotte Krogsgaard tlf. 60 31 53 94

Kirsten Hovmøller tlf. 42 95 30 87

