



Aale-Hjortsvang

Nyhedsbrev okt. 2025

Hilsen fra Kirsten Hovmøller

Instruktører og bestyrelse fra alle tre foreninger har været på kursus hos Aktiv Form i Odense. Aktiv form blev stiftet af Per Gjeding der i mere end 40 år har behandlet og trænet mennesker med dårlig ryg. - Det var dengang motionscentre ikke fandtes!

Når man fik ondt i ryggen, gik man til lægen, fik piller og hvis det ikke hjalp, så opererede man, og mange fik stive rygge.

Per var en af de første til at sige, at træning kan helbrede!

Vores gymnastik Columna-gymnastik udspringer altså herfra. Per Gjeding uddannede massører og instruktører i 90'erne.

Jeg var så heldig at være en af dem, der blev uddannet gymnastikinstruktør.

Vi oprettede foreninger først i Stouby 1997, så i Horsens 2001 og sidst i Aale 2005.

Formålet med gymnastikken er helt klar: Har din ryg det godt – har din krop det godt!

Min baggrund som folkeskolelærer med idræt som linjefag og med diverse anatomi- og fysiologikurser i rygsækken har gjort mig i stand til at uddanne flere instruktører og hjælpere henad vejen, og det er stort set de samme instruktører, og også bestyrelsesmedlemmer der holder ved.

Tilbage til kurset: Det blev et meget inspirerende kursus! Fokus var på skuldre og nakke.

Mange af øvelserne kender vi! Dog fik vi genopfrisket nogen, og vi blev rettet på!

SÅ GLÆD JER – til endnu bedre gymnastik!

Generalforsamling

Vi har afholdt generalforsamling d. 2. okt. – en lille flok hyggede sig med det formelle og lidt godt at spise.

Alle der var på valg ønskede genvalg, det er dejligt at fortsætte arbejdet i foreningen med fuld opbakning.

Formand	Kirsten Kristensen
Næstformand	Tove Vonsild
Kasserer	Betty Ellebæk
Sekretær	Helle Hudecek
	Anette Bergstrøm
Suppleant	Anitta Broch
Revisor	Diana Nielsen
Revisor suppleant	Randi Sørensen

Praktiske oplysninger.

Juleafslutningen d. 18. dec. med hygge og en bid brød

1.gang efter nytår er 8. jan. 2026

Der er ingen gymnastik i vinterferien