



## Temaaften og testdag

Instruktørerne har igen i år tilbudt at afholde en temaaften i løbet af efteråret, som vil omhandle træning, sundhed og motivation.

Hvordan kan vi måle, om vores træning faktisk giver resultater både på kondition, styrke og på vores generelle sundheds tilstand?

Hvis du har nogle særlige emner, du kunne tænke dig, at de skulle fortælle lidt om, så send en mail om det til [sportogspas@hotmail.com](mailto:sportogspas@hotmail.com)

Aftenen vil lede op til en testdag, hvor vi kan få afprøvet vores evner i forhold til den motion, vi har dyrket igennem året.

Testen er gratis og tager 15-20 min.

Tid og sted for temaaftenen og testdagen vil blive offentliggjort senere.

## Ideer til spas efterlyses!

Spasmager Sonny har i år valgt at springe sommerfesten over, da der ikke har været tilmeldt et tilstrækkeligt antal deltagere til de sidste par fester til, at arrangementet har kunnet løbe rundt.

Han og resten af bestyrelsen vil derfor meget gerne høre fra medlemmerne, hvilken form for spas - ud over den vi har sammen ved træningen - I kunne tænke jer.

Kom frit frem med ideer - på hjemmesiden [www.sosmotion.dk](http://www.sosmotion.dk) eller via mail til [sportogspas@hotmail.com](mailto:sportogspas@hotmail.com)

## Sommertræning 2012

Igen i år arrangerer SOS sommertræning 2 x ugentlig i perioden 18/6 - 8/8.

Alle interesserede er velkomne, og tilmelding er ikke nødvendigt - man møder bare op..

Prisen er inkl. frugt/mælk kr. 30,- pr. gang, og der betales direkte til instruktøren.

Træningen foregår:

**Mandage kl. 18.00 - 19.30** på Forebyggelsescenter Østerbro (FCØ), Vordingborggade 22, 3. sal og

**Onsdage kl. 17.00 - 18.30** på Forebyggelsescenter Nørrebro (FCN), Tranevej 27 a-b.

Følgende instruktører står for træningen (ændringer kan forekomme):

Uge 25: FCØ AnneMarie - FCN Nanna

Uge 26: FCØ Hans - FCN Hans

Uge 27: FCØ Camilla - FCN Camilla

Uge 28: FCØ Hans - FCN Nanna

Uge 29: FCØ Mads (Camilla ) - FCN Camilla

Uge 30: FCØ Mads (Hans) - FCN AnneMarie (Hans)

Uge 31: FCØ AnneMarie - FCN Hans

Uge 32: FCØ AnneMarie - FCN Anne Marie