

# silkeborgbib.dk / DET SKER

## **Bevægelse i varmt vand.**

Man. 31. aug. til man. 14. dec. 2020 15  
kursusdage kl. 16.30

Underviser: Marina Trautwein. Få glæde af afspændings- og bevægelseslære i varmtvandsbassin. Bevægelse i vand er effektiv for muskler og kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne uden at belaste kroppens led.

Pris: 675 kr.

Sted: Pulsen, Stadion Allé 3, Spøttrup.

## **Bevægelse i varmt vand.**

Man. 31. aug. til man. 14. dec. 2020 15  
kursusdage kl. 17.15

Underviser: Marina Trautwein. Få glæde af afspændings- og bevægelseslære i varmtvandsbassin. Bevægelse i vand er effektiv for muskler og kondition. Hele kroppen arbejdes igennem, så man styrker musklerne uden at belaste kroppens led.

Pris: 675 kr.

Sted: Pulsen, Stadion Allé 3, Spøttrup.

## **Afspændingsmotion.**

Man. 28. sep. 2020 til man. 22. mar.  
2021 24 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Mette Bach Stisen.

Afspændingsøvelser og bevægelse til musik, hvor kroppen arbejdes igennem hver gang. I undervisningen indgår grundig opvarmning, styrke og smidiggørende øvelser.

Pris: 650 kr.

Sted: Krejbjerg Forsamlingshus,  
Ginnerupvej 4, Krejbjerg, Spøttrup.

## **Afspændingsmotion.**

Man. 28. sep. 2020 til man. 22. mar.  
2021 24 kursusdage kl. 17.45

Underviser: Mette Bach Stisen.

Afspændingsøvelser og bevægelse til musik, hvor kroppen arbejdes igennem hver gang. I undervisningen indgår grundig opvarmning, styrke og smidiggørende øvelser.

Pris: 650 kr.

Sted: Krejbjerg Forsamlingshus,  
Ginnerupvej 4, Krejbjerg, Spøttrup.

## **Knipling.**

Tir. 27. okt. til tir. 8. dec. 2020 4  
kursusdage kl. 18.45

Underviser: Anny Vagner Ringgaard. Kom og lær at kniple de fineste blonder og skønne tykke sjaler, og få masser af ny inspiration, også hvis du kan kunsten. Der er undervisning i hver anden uge - også i uge 42. Hold 20290.

Pris: 450 kr.

Sted: Balling Skole, Stadion Allé 18,  
Balling, Spøttrup.