

NYHEDSBREV



Dato: 25.02.2018
Nr. 2-2018

Til: **Medlemmets navn**
Medlemsnummer: **Dit nummer**
I-kode: **Din kode**

Kost og Motion - en aften med kostvejleder Helle Johnsen

Emnet er: Fra svær overvægt til næsten normal vægt
Torsdag, den 22. marts kl. 19:00 – 21:00 i Kirkesalen, Hasseris Kirke.

Hasseris Grundejerforening fejrer opsætningen af Hjertestarteren ved Hasseris Kirke med et spændende foredrag om Kost og Motion med kostvejleder Helle Johnsen.

"Måske er det nu, hvor foråret er på vej, at du skal gå i træning og begynde på den intensive motion? siger Helle, - eller skal vi bare lade sommeren komme og så glædes over det?"
"Uanset alder og køn, hvad vil så være det mest optimale, for at få så mange fødselsdage som muligt med et godt helbred?, spørger Helle Johnsen, der på baggrund af egne erfaringer fortæller om vejen fra overvægt til "den sunde vægt", med overskud og energi.

"Jeg gjorde det næsten umulige nemlig at tabe mig rigtig mange kilo med "lidt hjælp" sundkost og motion og en stor portion stædighed.
Vejen der til, på godt og på ondt, har været rejsen værd og som kostvejleder/sundhedscoach i dag har jeg fundet nøglen til sundhed.

Jeg vil glæde mig til, at fortælle lidt af min historie og om sundkost og motion, siger Helle Johnsen.

Grundejerforeningen er vært ved en lille "energidrik" og lidt lækker frugt.

Foredraget er gratis for medlemmerne af Hasseris Grundejerforening.

Begrænset antal billetter.

Tilmeldingsfrist 15. marts 2018

Max. deltagerantal pr. medlemsnummer: 4

Sted: Hasseris Kirke - kirkesalen (indgang fra Thorsens Alle)

Gratis deltagelse - tilmelding nødvendig

Hvad skal jeg gøre, så jeg/vi bliver tilmeldt:

1.

Tilmelding til arrangementet - [KLIK HER](#) - HUSK tilmelding er efter "Først til mølle princippet..".

her skal du anvende dit **Medlemsnummer og I-kode** (står øverst i dette Nyhedsbrev).

NYHEDSBREV



2.

Når tilmelding er foretaget korrekt vil du straks herefter modtage en e-mail med adgangsbillet til arrangementet. **Adgangsbilletten** skal udskrives og medbringes/forevises ved indgangen.

3.

Tilmelding skal foretages **senest torsdag, den 15. marts 2018** eller så længe, der er ledige billetter. Der er max. plads til 100 personer.

Venlig hilsen

Hasseris Grundejerforening

www.hasseris.dk

www.facebook.com/Hasserisgrundejerforening

Dette nyhedsbrev udsendes af Hasseris Grundejerforening til de medlemmer, der har oplyst deres e-mail adresse til foreningen. Udsendelsen sker ad-hoc og er derfor ikke med faste intervaller. Der kan IKKE svares på denne mail, og alle e-mail til Hasseris Grundejerforening bedes venligst sendt til post@hasseris.dk. På foreningens hjemmeside: www.hasseris.dk kan andre informationer om og fra foreningen læses. Afmelding af dette nyhedsbrev kan ske til ovennævnte e-mail adresse.