

Ungdomstræf 2012 d. 20. – 22. april 2012,

Dronningens ferieby, kystvej, Grenå

Vejen til mere energi

- en sundhedsdag der sætter fokus på kost, motion og livsglæde

Tilbuddet gælder alle medlemmer med MS under 40 år. Det koster 350 kr.

at deltage. Pengene sættes ind på konto: 4440-4370210306 mrk.: 33680

Udfyld tilmeldingsskemaet og det til eky@scleroseforeningen.dk, skriv

ungdomstræf i emnefeltet

NB: Du skal selv medbringe sengelinned og håndklæder!

Tid	Programpunkt
Fredag	
Ankomst 14.00 - 18.00	Henvend dig i receptionen og få nøglen til dit hus.
18.00	Aftensmad i fælleshuset
19.00	Velkomst i fælleshuset
19.30 – 22.00	Aftenhygge i fælleshuset
Lørdag	
9.00 – 10.00	Morgenmad i fælleshuset

10.00 – 12.00	Bevægelse Lær hvordan du via energiøvelser, åndedræt og simple helkropsøvelser kan få din daglige motion og øge dit fysiske velbefindende.
12.00 – 14.00	Frokost og pause Frugt, kaffe og the står på gangen og kan tages med i salen
14.00 – 16.30	Kost Hør hvordan du via kosten kan optimere din energi og lær hvad det egentlig er, kroppen gerne vil ha'.
16.30 – 18.00	Pause
18.00 – 02.00	Fest 2 – retters middag, baren er åben, DJ og rød løber
Søndag	
9.00 – 11.00	Brunch i fælleshuset, husk at aflevere nøglen inden morgenmaden☺
11.00	Afsked