

Muskelqwinder program 2025

10. oktober – 12. oktober på Musholm

Fredag d. 10/10:

Kl. 15.00-17.00: løbende ankomst og indtjekning

Kl. 18.00: Aftensmad

Kl. 19.00: Velkomst og præsentation

Kl. 19.30-21.30: Oplæg med tidligere gruppemedlem Louise Druelund. Hun vil fortælle os om hendes vej gennem muskelsvindlivet, fra gående til siddende kørestolsbruger.

Lørdag d. 11/10:

Kl. 7.30-9.30: Morgenmad

Kl. 10.00-12.00: Oplæg om vejrtrækning og hvordan det spiller ind på krop og sind med Mikael Hedegaard, som er uddannet fysioterapeut, kropsterapeut og Wim Hof Metode instruktør med stor interesse for åndedrættet og dets potentiale for vores helbred og velvære.

Mikael vil også lave øvelser med os, så husk behageligt og løstsiddende tøj med plads til bevægelse. Træningen tilrettelægges så alle kan være med.

Kl. 12.00: Frokost

Kl. 13.30-15.00: Oplæg om træning og energiforvaltning v/ Pernille Diemer fra RCFM

Kl. 15.00-15.30: Kaffe og kage

Kl. 15.30-16.30: Nyt fra Muskelsvindfondens politiske afdeling v/ Eva Christensen

Kl. 18.00: Middag

Kl. 19.30-ish til sengetid: Social aktivitet i Cirkelhusets Alrum.

Til jer der kender det: Vi hygger i bløde møbler med fri og uforpligtende snak og man er velkommen til selv at medbringe egne drikkevarer. Man kan også købe drikkevarer i restauranten til maden og medbringe. Vi sørger for indkøb af sodavand og snacks. 😊

Søndag d. 12/10:

Kl. 7.30-9.30: Morgenmad – husk at tjekke ud før kl. 11.00.

Kl. 10.30: Afrunding og opsamling på weekendens program

Vi er færdige senest kl. 12.00, og der er bestilt en *To Go Frokost*.