

# Nyhedsbrev fra Diabetesforeningen i Albertslund November 2017

## Musisk holdtræning tirsdage fra kl. 17.30 med Fitnessdk som instruktør

Der er fælles musisk holdtræning med Zenia Thorgaard fra Fitnessdk hver tirsdag kl. 17.30 – 19.00. Bestyrelsen har indgået en aftale med fitnesscenter-kæden fitnessdk i Glostrup, som er instruktør på holdtræningen. Temaet om tirsdagen er ”puls og styrke med musik”. Puls & Styrke er en ”alt i en time”, som er baseret på styrketræning og konditionstræning med høj intensitet, så du kommer hele kroppen igennem. Læs mere på side 2.



## Nye introduktionskurser til fitness-maskiner

Om kort tid afholdes de første introduktionskurser til fitness-maskinerne i Sundhedshuset. Vil Du have mere ud af din træning med maskiner eller kender du ikke noget til fitness-maskiner, så er der chance for nu at komme og lære mere om at bruge maskinerne rigtigt. Instruktør bliver Daniele Catarinangeli, som tidligere har været på gæstevist på træningsholdet en af tirsdagene, da Zenia var til møde. Læs mere på side 2.



## Hvordan skal Diabetesforeningen udvikles frem mod år 2028?

Læs mere på side 3

## Generalforsamling i Diabetesforeningen i Albertslund onsdag d. 7. februar kl. 19.00

Læs mere på side 6