



Måndagsklubben-hälsa!

Träning, föredrag och kurser inom hälsa och medicin.

Kl 11:15-12:00 Gruppträning utomhus, rörelseglädje.
Välj "Tant-/tjej-/gubb-/kill-parkour" eller Qi Gong.

Inplanerade arrangemang måndagar kl 17:30-19:30.

29/1, 26/2. Föredrag: [Mat som medicin & inflammationshemmande kost.](#)

29/1, 26/2. [Omstart Reeboost: Happy Me](#) 10,14, 21 dagars kur/kurs.

12/2, 18/3. Föredrag: [Qi Gong](#) .+ Kursstart [Longdan Qi Gong](#)

5/1, 8/4. Föredrag: [Min inblick i den Kinesiska Medicinen, livet och hälsan.](#) (TCM 1)

15/1+22/1. [Massagekurs](#), Rygg och nacke.

4/3+7/3. [Kurs i Kinesiologitejning.](#)

Investering:

Föreläsningar: 400 kr ingår även en lättare måltid.

Priser för kurser, träning och andra arrangemang, se respektive aktivitet.

Föredragshållare/Kursledare: Hälsospecialist Cecilia Lindblom Hilton

Du hittar uppdaterat schema på [hemsidan www.clfrisk.se](http://www.clfrisk.se), sociala medier och på kliniken
Boka plats på hemsidan www.clfrisk.se eller direkt [här](#) eller på kliniken.

Friskvård & Rehabcenter Odd Fellowgården, Hedeforsvägen 58 Lerum