

# Er du langtidsholdbar?

Vil du kunne fortsætte et aktivt liv og stadig udvikle dine evner på golfbanen?  
Og vil du gerne blive ved med at kunne være noget for andre - din familie og venner?

Det kræver skarphed, energi og overskud, og kroppen får sværere ved at følge med, jo ældre, vi bliver.

Grib ind i tide og gør din krop og hjerne mere langtidsholdbar.

Kom og hør om hvordan du kan booste din hjerne og krop indefra og udefra.

**Mandag d. 20. januar kl. 10.00 – 11.30**

Vi fortæller om kosttilskud, behandling og Life Kinetik hjernetræning - alt sammen møntet på, at din krop kommer i bedre balance, du vedligeholder din hverdagsfunktionalitet og bremser aldringen af din krop og hjerne. Undervejs kan du se frem til smagsprøver på både anti-aging-drik og hjernetræning.

Arrangementet afholdes i klubhuset og er gratis.

Vi ses til en uformel og sjov formiddag,  
Kristine og Gitte



Kristine er exam. zoneterapeut, kostvejleder og Lifting Gua Sha behandler. Også uddannet instruktør i bl.a. TRX.

Gitte er selvstændig Life Kinetik instruktør og uddannet fitnessinstruktør.