



ZEBRA
KLUBBEN
HORN BÆK

INVITATION

Tirsdag den 9. april kl. 18.00
I Hornbæk Bådeklub

HÅNDTERING AF RYGGEN

- det er anderledes, end du tror



De fleste kender til dét -
at have problemer med ryggen.

Ryg-professor Tom Bendix
her fra Hornbæk vil komme og
begrunde, hvorfor vi er bange
for at belaste vores ryg, og derfor
passer alt for meget på den.
Han vil samtidig, på sin egen
lune måde, give gode råd om,
hvordan vi kan få et godt liv, selv
om ryggen slår knuder.

En konkurrence undervejs kan
udløse gratis drinks i baren!

Kl. 18.15 Foredrag med Tom Bendix
Kl. 19.15 Oksesteg med flødekartofler og tomatsalat
Rabarbertrifli med makroner og portvin
Prisen er 100 kr.

Endelig tilmelding sker via betaling til Else:
Mobile Pay: 20806066 eller bankoverførsel: Nordea konto-nr. 2277 - 8390010738
(Husk at skrive dit navn) Senest den 28. marts (Max 50 pers. - først til mølle)
Alle er velkomne! Vi glæder os til at se jer!
Lisbeth, Rie, Nina og Else