

NYHET I GYMMET!



En av nyheterna på Nordic Wellness i år är vår Hit Cage. Här finns det 100-tals funktionella övningar att välja mellan. Här visar vår Massör, Laura Nordström, några av övningarna.

Barnen älskar "dans-Jossan"

Från aerobicsalen på Nordic Wellness hörs det högljudda skratt och glädjetjut. – Salen är fylld med förväntansfulla barn i åldrarna 3-4 år. –Kom så sätter vi oss, ropar Jossan.



På Nordic Wellness finns det barndans för barn mellan 2–13 år fördelat på 5 grupper – Vill du testa någon av våra danser så ring till oss på tel 031-96 25 65



Josefin är 28 år och har arbetat som danslärare i 8 år. Hon har fått 100-tals barn att älska att röra sig till musik. Josefin är utbildad Idrottslärare och förutom barndansen så instruerar hon även i Cykel och SH'BAM (dansklass).

Barnen samlar sig runt Jossan, hon har något alldeles speciellt som gör att barnen dras till henne. – Hon gör dansen intressant och spännande och både barn och föräldrar verkar älska hennes sprudlande personlighet. Det bästa med detta jobbet är att få se barnens glädje när de får röra sig till musik, alla goa kramar och leenden. Barnen ger mig energi säger Jossan. Och så får jag ta del av så många underbara berättelser av barnen och man får höra kommentarer som är helt fantastiska. – För några år sedan fick jag en teckning där en flicka hade ritat sin familj. Jag var också med på bilden, hon tyckte att jag ingick i familjen. När dansen är slut springer några av barnen fram till Josefin och ger henne en bamsekram. –Vi ses nästa vecka, säger Josefin och kramar om barnen.

FRUKOST

From kl 8:30–11:00

Serveras det frukost.

I frukostpaketet för 49:- ingår gröt, ost och skink fralla, juice och kaffe.

Plusmeny

Ägg 5 kr

Frukt 5 kr

Kaffe latte

10 kr

Välkomna!



Lollo Wernäng lever för hälsan

När Lollo kliver in i rummet med sitt blonda lockiga hår så är det som att energinivån höjs till taket. Hon pratar och skrattar samtidigt och inom den första minuten har Lollo hunnit säga minst 10 superlativ. – Det är fantastiskt, underbart, vackert och det luktar gott.

Lollo arbetar som Fysioterapeut/TKM Akupunktör (Traditionell Kinesisk Medicin) och Osteopati. Hon är också stresspedagog och har i många år arbetat som lärare och då utbildad Idrottsmassörer/Massageterapeuter och Friskvårdskonsulenter. Lollo har ett starkt driv för att hjälpa människor att hitta balans i sina liv. – Detta gör hon med hjälp av samtal och behandlingar.

– När jag får en patient så muskeltestar jag den personen och ställer en diagnos utifrån TKM Akupunktur och Osteopati, jag tittar på ryggraden och musklerna, säger Lollo. Sedan masserar jag, gör manuell manipulation, enligt (Osteopati) om det behövs, och sätter nålar, och akupressure för de som inte vill

ha nålar, samtalar, ger träningstips och kostråd.. Och så får alla läxor, säger hon och brister ut i ett jätte skratt. Ja för jag kan ju inte hjälpa någon till ett friskt liv om de själva inte är beredda att hjälpa till. Vi gör det tillsammans.

Alla människor behöver röra på sig, fortsätter Lollo, vi som kan röra på oss ska vara tacksamma för det. Rörelse är liv. Och glädje, glädje är viktigt. – Man ska skratta mycket. Röra på sig och skratta är ju det bästa. Själv älskar jag vandringar, Qi Gong och Bodybalance, jag älskar Bodybalance.

I vår kommer Lollo börja med behandlingar på Nordic Wellness Höno.

Det blir en ny satsning på ett behandlingsteam bestående av Lollo, en massör och en hudterapeut.

–Jag ser verkligen fram emot att arbeta i denna miljö avslutar Lollo.

Är du intresserad av en behandling eller en konsultation ring 031-96 25 65 och boka en tid.

NORDIC WELLNESS GÖTEBORG HÖNÖ
ÖSTRA HAMNEN1, TEL 031-96 25 65

nordicwellness.se

NORDICWELLNESS
est. 1997