

# *Anettes Garn inviterer*

**Mandag d 6 maj vil der være workshop v Bettina Holmquist & Forebyggelse af strikkeskader v Mathias Holmquist.**

**Kl 19 i sognegården, Gl.Viborgvej 19. 9230 Svenstrup**

På denne workshop lærer vi både den nye sjove, enkle og stærkt vanedannende teknik MULTIPATENT v. strikdesigner Bettina Holmquist og får gode råd og øvelser til at forebygge strikkeskader v. aut. fysioterapeut Mathias Holmquist.

## **Lær at strikke multipatent:**

Først lærer vi strikketeknikken i et tempo alle kan være med på, hvorefter vi tager udgangspunkt i en af Bettinas opskrifter og kommer godt i gang med et tørklædemønster. Du vil undervejs få gode tips til farvevalg, pæne kanter mm og er der tid og har du lyst, kan du også lære at hækle et par af de kanter, som Bettina bruger til nogle af sine designs.

Der bliver også rig mulighed for at se og mærke de mange forskellige tørklæder, sjaler, huer og trøjer, som Bettina har strikket i mange forskellige garner.

## **MATERIALER:**

Medbring strikkepinde nr. 3 1/2 og (reste)garn (ren bomuld anbefales ikke) i en mørk og lys farve med stor kontrast samt evt en hæklenål nr. 3 eller 3 1/2.

## **Forebyggelse af strikkeskader:**

Aut. Fysioterapeut Mathias Holmquist har arbejdet med smerter fra muskler og led igennem de sidste 14 år. Han vil dele ud af sin viden og erfaringer, så du bedst kan undgå spændinger fra muskler, ledsmerter og deciderede skader ifm. din strikning. Der vil være fokus på både ergonomi, praktiske øvelser og svar på spørgsmål, alt sammen præsenteret i et forståeligt sprog og med fokus på praktiske redskaber, du kan bruge ifm. strikning. Mathias vil være til stede under hele workshoppen.

## **Dagensprogram:**

Kl 18. åbnes dørene, hvis nogle vil spise deres medbragte mad eller strikke.

## **Butikken Anettes Garn er åben indtil kursus start.**

Kl 19. Starter Bettina med foredrag, ca midtvejs serveres kaffe/the og brød

Kl 22. takker vi af

**Pris 350kr. For foredrag, kaffe/the/brød.**

**Tilmelding på sms & betaling ved tilmelding på tlf.nr. 2463 3140**

Vand/sodavand kan købes til rimelige priser