

LAGET

soo dhawow Kooxda!

Kooxdu waa dadaal ay samaysay Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen Svenska. Gabdhaha doonaya inay la socdaan isboorti iyada oo aan loo baahnayn natiijo ka midho dhalid iyo dadaal badan. Dhinaca Kooxda waxaanu si xor ah u kala badalnaa dhinaca isboortiyada. Xooga waxaa la saaraa in wadajir loo tababarto oo farxad la helo. Kooxdu ma ku tartanto tartamo iyo wareegyo ciyaaro. Halkan gabdhaha oo dhan waa la soo dhawaynayaa iyadoo ku salaysan awoodahooda.

Kooxda waxaa socodsiiya gabdho waxaana loogu talagalay gabdho. Gabdhaha oo dhan waa lagu soo dhawaynayaa.

Ku saabsan Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen Svenska

Ururka dhaqdhaqaaqa isboortiga ee Korpen Svenska waa mid ka mid ah ururada isboortiga ee ugu weyn Iswiidhan. In ka badan 75 sano ayaanu u fudeydinay dadka in ay si wadajir ah ugu sameeyaan dhaqdhaqaaq ururadayada iyo goobahayaga shaqo. Hawshan waxaa socodsiiya ururada maxaliga ee Korpen ee ku yaalla Iswiidhan oo dhan oo guud ahaan waxaanu xubnahayaga ku casuumi karnaa qiyaastii 100 hawlood oo dhaqdhaqaaq oo kala duwan. Waxaanu doonaynaa inaanu socodsiino hawl cid walba ku jirto taas oo dadka oo dhan ka qaybqaaaan iyadoo ku salaysan awoodahooda.

Nala soo xiriir haddii aad doonaysid inaad wax dheeraad ah ka ogaato
Sara Alfredsson
08-699 64 07
sara.alfredsson@korpen.se

KORPEN



Svenska Motions-
idrottsförbundet