

Rygkursus



I et samarbejde mellem IF 32 Motion og Trivsel og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden indbydes hermed til rygkursus for instruktører i DAI.

- Teoretisk del, herunder anatomiske forhold generelt og i forhold til ældre
- Hvad gør træningen ved kroppen (muskler, sener, led, knogler, nervevæv) hos de ældre
- Typiske gener fra nakken og lænden hos ældre, herunder sygdomme, aldersrelaterede ledgener m.m
- Praktisk del, herunder øvelsesvejledning (graduering af øvelserne)

Den praktiske del bliver gennemgang af øvelserne, så man skal have praktisk/træningstøj på.

Øvelserne vil som udgangspunkt tage afsæt i "den raske ældre borger", men da mange ældre kan have gener i forskellige led i kroppen, vil der også være alternative løsninger for dem, der måtte have behov for dette.

Pris: kr. 400.- for medlemmer af DAI.
Kr. 550,- for ikke-medlemmer af DAI
Der vil blive serveret frugt og vand undervejs.

Husk at påføre referencenummer: 63901-31 på indbetalingen.

Sted:

Glostrup Idrætspark
(Mødelokalerne på
1. sal)
Stadionvej 80
2600 Glostrup

Glostrup Idrætspark
har stor parkerings-
plads, og ellers er
der 10-15 min. gang
fra Nordre ringvej /
Hovedvejen

Dato & tid:

19. september 2015
Kl. 10.00 – 13.00

Underviser:

David Eldrup
Nørgård

**Bindende
tilmelding og
betaling via DAI's
hjemmeside:**

[http://dai-
hovedstaden.dk/
articles.php?artic
le_id=50](http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50)

– senest 28.8.2015.

**Betaling skal
samtidig ske til:**

Arbejdernes
Landsbank – reg.nr.
5361, kontonr.
0000358978 (NB:
først tilmeldt når
betaling er sket).