

INSPIRATIONSKURSUS for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

S-formstræning

Senior*Idræt* – i form med et smil

I et samarbejde mellem IF 32 Motion og Trivsel og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed et inspirationskursus i S-formstræning med Lotte Müller.

Lotte er uddannet Ernæringsterapeut, Senetensbehandler og certificeret instruktør i S-formstræning.

S-formstræning er gymnastik og grundtræning, der er forebyggende for skader i bevægeapparatet og samtidig muskelopbyggende. Det skaber muskulær balance via øvelsesprogrammer, som giver længde og smidighed til såvel ryg, som de øvrige holdningsbærende muskler. På denne måde optimeres de helbredende processer for ryggens bruskskiver, og kroppens øvrige led når trykket fra muskulær kompression aftager. Øvelserne giver ilt og dermed fornyet kraft til alle kroppens celler. Deltagerne på holdet kan få rettet og opbygget ryggen til en nærmere normal stilling, så nervesystemet fungerer optimalt. Alle øvelser tager udgangspunkt i at kroppen skal smidiggøres og at ryggen på harmonisk vis skal bringes tilbage i en sund og naturlig S-form. Dette er med til at nakke-, skulder- og arm problemer forsvinder. Undervisningen vil være en kombination af teori og praktiske øvelser.

Fordele ved S-formstræning

- Kroppens holdningsbærende muskler får øget længde og smidighed
- Ryggens naturlige S-former trænes og pladsforholdene for nerverne optimeres
- Dine led får bedre ernæring og bevægelighed, når korte og stramme muskler løsnes
- Dit dybe muskelkorset, mavemuskler og bækkenbund "styrkes" så ryggen støttes
- Du træner vejrtrækningen, hvilket er afgørende for din kondition og generelle sundhedstilstand.

Dato: 29. maj 2015

Tid: Kl. 10.00 – 12.00

Sted: I Glostrup Idrætspark, Sportshal 2, Stadionvej 80, 2600 Glostrup.
Glostrup Idrætspark har stor parkeringsplads, og ellers er der 10-15 min. gang fra Nordre Ringvej / Hovedvejen.

Mødested: Forhallen til Glostrup Idrætshal

Pris: kr. 250.- for medlemmer af DAI
Kr. 400.- for ikke medlemmer af DAI



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden

INSPIRATIONSKURSUS for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

S-formstræning

Senior*ldræt* – i form med et smil

Påklædning: Løst tøj som man kan bevæge sig i. Sko der sidder fast, eller evt. barfodet. Der er omklædningsfaciliteter.

Kurset henvender sig til både instruktører og gymnaster. Der vil blive serveret frugt og vand undervejs.

Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50 – senest **25. april 2015**.

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

Betaling skal mærkes med 63901-23.



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden