

## Inspirationskursus for senioridrætsinstruktører m.fl.

Kom med til en eftermiddag hvor vi træner POI gym,  
Powerhoop og får inspirerende afspænding for krop og sind.



Kurset udbydes af Senioridrætsudvalget i  
DAI Region Sjælland  
[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)



SeniorIdræt- i form med et smil

<b>Sted:</b>	<b>Knabstrup Hallen, Ventedgårdsvej 42, 4440 Mørkøv</b>
<b>Tid:</b>	<b>Fredag den 10. april 2015 Kl. 13.00 – 17.00</b>
<b>Pris:</b>	<b>Kr. 200,-</b> for medlemmer af DAI kr. 300 for ikke-medlemmer af DAI.
<b>Instruktører:</b>	<b>Marianne Lund</b> , Birkerød, idrætsfaglærer og DAI Landsinstruktør Anders Pousette, Mørkøv, Afspændingspædagog og har i de sidste 20 år arbejdet med krop og bevægelse,
<b>Program:</b>	
13.00-14.45	<b>Poigym</b> træning med et spændende håndredskab, der smidiggør led og muskler samt træner koordination og udholdenhed. Ideel til træning både inde i træningssalen og ude i naturen. <b>Powerhoop</b> , den moderne hulahoop-ring, der træner både talje, smidighed, udholdenhed og den kan også bruges i styrketræningen. Begge redskaber giver en sjov og udfordrende fornyelse i træningen med seniorer.
Ca 14.45	Pause med kaffe og kage.
15.00-16.45	<b>Afspænding for krop og sind.</b> Anders vil udfordre os med øvelser der er inspireret af Yoga, Qi gong, afspændingspædagogik samt Mindfulness.
16.45-17.00	Afrunding og evaluering

Kurset henvender sig både til instruktører og gymnaster der ønsker fornyelse og inspiration.

MØD OP i behageligt tøj, du kan bevæge dig i og sko til både ude og inde. Hvis vejret tillader, det vil lidt af  
træningen foregå udendørs. Medbring vanddunk.

Kursusleder Lis Lunn, Mobil: 2374 0855, Mail: [lislunn@outlook](mailto:lislunn@outlook)

**Bindende tilmelding til kurset skal ske senest 25. marts 2015 til Lis Lunn på mail: [lislunn@outlook.dk](mailto:lislunn@outlook.dk)**

**Yderligere oplysninger kan fås på Mobil 23 74 08 55**

Efter tilmeldingsfristen vil I få tilsendt oplysning angående betaling og kontonummer til Regionen.

Maks. 20-25 deltagere.

Med venlig hilsen Senioridrætsudvalget i Region Sjælland

SeniorIdræt – i form med et smil