

Inspirations- og efteruddannelseskursus
for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Rygekursus med fokus på kropsstammen og balance.

SeniorIdræt – i form med et smil

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden fortsætter linjen med årets to tidligere kurser og tager her udgangspunkt i, hvordan man bruger kroppen mest hensigtsmæssigt ved træning af muskelkorsettet og balancen.

Rygekursus med fokus på kropsstammen og balance.

- Teori om anatomi generelt og i forhold til ældre.
- Hvordan passer man bedst på ryggen i hverdagen? (Vejledning i løft og manuel håndtering)
- Gener der kan være aldersrelaterede, eks. rygsmerter, gigt og hjerte/karsygdomme.
- Hvad gør træning ved kroppen? (muskler, sener, led, knogler og nerver)
- Træningsprogram og øvelser, med særligt fokus på balance og muskelkorset.

Der vil være en vekslen mellem øvelser og teori, så man skal have praktisk/træningstøj på.

Øvelserne tager udgangspunkt i "den raske seniorgymnast", men da mange seniorer kan have gener i forskellige led i kroppen, vil der også være alternative løsninger for dem, der måtte have behov for dette.

Alle kan deltage.

Der serveres vand og frugt undervejs.

Dato: Fredag den 6. november 2015.

Tid: Kl. 13.00 – 16.00

Sted: Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.
Mødelokale Gunnar Nu 2.

Pris: kr. 400.- for medlemmer af DAI
Kr. 500.- for ikke medlemmer af DAI



Med venlig hilsen
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden

Inspirations- og efteruddannelseskursus
for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Ryggkursus med fokus på kropsstammen og balance.

Senior*ldræt* – i form med et smil

Instruktør: Elisabeth Tang, fysioterapeut
Kursusleder: Lis Lunn - mobil 2374 0855

Bindende tilmelding og betaling til kurset:

Tilmelding: http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50

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

Tilmelding – senest 1.10.2015

Husk at oplyse referencenummer 63901-32.



Med venlig hilsen
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden