

Inspirationskursus for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Body Self Development

Senioridræt – i form med et smil

- Dato:** Lørdag den 3. december 2016.
Tid: Kl. 13.00 - 16.00.
Sted: Taastruphallerne, G-salen, Parkvej 78, 2630 Taastrup.
Pris: kr. 250.- for medlemmer af DAI.
Kr. 400 for ikke medlemmer af DAI.
Prisen er inkl. undervisning, frugt og vand.

I et samarbejde med Veteransport i Taastrup indbydes til inspirationskursus.

Kom og bliv inspireret

Med Body-sds grundtræning kan du opnå styrke, smidighed og harmoni i krop og sind. Body-sds grundtræning stimulerer kroppens selvhelbredende egenskaber og afhjælper det moderne menneskes fysiske og psykiske skavanker. Vi arbejder målrettet med at forbedre bevægeligheden i låste led og i spændte, usmidige muskler. Vi kommer igennem samtlige muskler og led og arbejder med en metode, der fungerer udrensende for de indre organer.

Træningen består af en langsom del med fokus på leddenes bevægelse. En dynamisk del med lidt tempo og til sidst en mere statisk del som kan minde om yoga.

Kasper Nørr vil forklare og guide undervejs så træningen ikke bare er træning men også en undervisning i kropsforståelse og åndedrætsterapi.

Påklædning: **Behageligt tøj, egnet til bevægelse og bare fødder.**

Underviser: **Kasper Nørr**, Autoriseret Body SDS behandler.

Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske (senest 7. november) til:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50, mærket 63901-35.

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank - reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket). Betaling skal også mærkes 63901-35



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden