

KURSUS for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Sanser – Hjernegymnastik - Afspænding

Senioridræt – i form med et smil

Dato: Fredag den 8. april 2016.
Tid: Kl. 10.00 - 15.00.
Sted: Taastruphallerne, G-salen, Parkvej 78, 2630 Taastrup.
Pris: kr. 450.- for medlemmer af DAI.
Kr. 600 for ikke medlemmer af DAI.
Prisen er inkl. undervisning, sandwich, frugt og vand.

Kom og bliv inspireret

Kom med på et heldagskursus på 5 timer hvor vi gennemgår 3 temaer; vores grundsanser, hjernegymnastik og afspænding. Der bliver lagt pauser ind imellem hvert tema, samt frokost. Kurset henvender sig både til instruktører og gymnaster, samt andre bevægeglade mennesker. Vi lægger ud med teoretisk gennemgang af vores Grundsanser, for bagefter at fokusere på dem i bevægelsen, med en legende tilgang. Sanserne udvikles allerede i fosterstadiet og har utrolig stor betydning for vores velbefindende og udvikling i livet. Sanserne skal trænes og holdes i gang igennem hele livet, og kurset byder forhåbentligt på masser af inspiration til sansetræning. Det andet tema vi har på dagsorden er Hjernegymnastik (e. Brainfit) hvor koordinationen er i højsædet. Træningen er med til at skærpe og udfordre hjernen, give den nye handlemuligheder og koordinationen bliver uden tvivl sat på spil. Dette er den del af kurset hvor der gives smil-garanti. Vi slutter dagen af med Afspænding hvor vi starter med en teoretisk gennemgang og hvor vi gennemgår de forskellige afspændingsteknikker. Efterfølgende går vi i gang med afspændingsøvelser, fokuserer på kropsbevidstheden og ender dagen på en dejlig omgang koncentration i hvile.

Mit håb er at dagen byder på masser af inspirerende, legende og sjove oplevelser som giver deltagerne mulighed for at danne sig nye vaner og tilføje nye tiltag ind i bevægelsen.

Påklædning: Behageligt tøj, egnet til bevægelse. Sko, der sidder fast eller evt barfoddet. Tag et tæppe (eller to) med og evt en trøje, til at bruge til afspændingen.

Underviser: Johanna Jakobsdottir, uddannet Psykomotorisk terapeut i 2010 og har arbejdet med krop og bevægelse igennem flere år, især med børn og seniorer.

Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske (senest 8. marts) til:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50, mærket 63901-34.



Med venlig hilsen
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden

KURSUS for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Sanser – Hjerne-gymnastik - Afspænding

Senioridræt – i form med et smil

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank - reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket). Betaling skal også mærkes 63901-34



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden