

INSPIRATIONSKURSUS
for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Din krop er din fremtid.
Pas godt på den.
SeniorIdræt – i form med et smil

I et samarbejde mellem IF 32 Motion og Trivsel og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed et inspirationskursus med titlen – Din krop er din fremtid. Pas godt på den, ved afspændingspædagog Henne Jensen.

Har du ondt i ryg, nakke, skuldre, hofte eller knæ? Med denne kursus kan du få inspiration til og læren om hvordan du undgår unødige nedslidning i hverdagen, og hvordan du kan mindske eller helt fjerne symptomer, smerter og stress i din krop.

Kurset indeholder:

Ryggenes opbygning og funktion. Den sunde og stærke holdning.

Træning / øvelser både stående, på stolen og på gulvet.

Enkle og effektive øvelser med baggrund i funktions træning. Øvelser der tager udgangspunkt i ryggen, men også med inddragelse og træning af de muskelgrupper der direkte eller indirekte støtter ryggen og ryggens funktion, eks. kroppens holdnings muskler og muskelkorsettet. Øvelser der let kan trænes ind som en naturlig del af hverdagen, uden at du skal bruge ekstra tid på træning.

Hvordan du kan forberede kroppen til at modstå fysiske lidelser og stress.

Øvelserne bliver grundigt gennemgået, så det sikres at alle udfører dem rigtigt, og uden problemer kan træne videre derhjemme.

Dato: 17. november 2017

Tid: Kl. 10.00 – 13.00

Sted: I Glostrup Idrætspark, Mødelokale 1-3 , Stadionvej 80, 2600 Glostrup.
Glostrup Idrætspark har stor parkeringsplads, og ellers er der 10-15 min. gang fra Nordre Ringvej / Hovedvejen.

Pris: kr. 350.- for medlemmer af DAI
Kr. 500.- for ikke medlemmer af DAI

Påklædning: Løst tøj, og sko der sidder fast, men som man kan bevæge sig i. Der er omklædningsfaciliteter.

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



Med venlig hilsen
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden

INSPIRATIONSKURSUS
for senioridrætsinstruktører og andre interesserede

Din krop er din fremtid. Pas godt på den.

Senior*Idræt* – i form med et smil

Bindende tilmelding og betaling til kurset skal ske (senest 15. oktober) til:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50, mærket 63901-25

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket). Husk at mærke indbetaling med 63901-25



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden