

OPFØLGNING PÅ KURSET DIN RYG ER DIN FREMTID. PAS GODT PÅ DEN.

# Inspiration til instruktører i senioridræt og andre interesserede.

**Senioridræt** – i form med et smil

I et samarbejde mellem Veteransport i Taastrup og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed opfølgningskursus på kurset – Din krop er din fremtid. Pas godt på den. som blev afholdt tilbage i november 2017 ved afspændingspædagog Hanne Jensen.

Efter opfordring tilbydes dette kursus, som opfølgning på kursus 1, der var mere orienteret mod, at give dig en grund indsigt i kroppens opbygning og funktion, og på træning ift at forebygge for tidligt nedslid og afhjælpe symptomer og smerter i kroppen.

Dette kursus giver dig inspiration til, hvordan du kan omsætte denne viden, til de øvelser du har på dine trænings hold, samt inspiration til nye øvelser.

Da vi træner hold i senior Idræt, er det vigtigt at tænke funktionsdygtighed ind i træningen, og mange af øvelserne er derfor ud fra konceptet "Funktional træning"

## **Dagens program.**

Kl. 10:30 - Velkommen og evt. spørgsmål til noget der ønskes gennemgået

Kl. 10:45 - Kort repetition af kroppens funktioner – Gennemgang af de enkelte kropsområder – Hvordan træne ift at styrke funktionsdygtighed.

Inspiration til opbygning af et trænings program – Grundtræning og variationer.

Kl. 11:15 - Praktiske øvelser:

Gennemgang af øvelser - Stående

Opvarmning – Stræk, led og kredsløb

Styrke øvelser - Med og uden rekvisitter

Kredsløbet - Vejtræknings øvelser og venepumpe øvelser for nakke/skuldre

Kl. 12:00 – Pause. Der bliver serveret vand og frugt. Medbring gerne egen madpakke.

Kl. 12:30 – Gennemgang af øvelser på gulv

Kl. 13:15 – Opsamling

Kl. 13:30 – Tak for i dag.



Med venlig hilsen

**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**

OPFØLGNING PÅ KURSET DIN RYG ER DIN FREMTID. PAS GODT PÅ DEN.

# Inspiration til instruktører i senioridræt og andre interesserede.

**Senioridræt** – i form med et smil

- Dato:** 9. marts 2018  
**Tid:** Kl. 10.30 – 13.30  
**Sted:** Sal E i Taastrup Idræts Center, Parkvej 78, 2630 Taastrup.  
**Pris:** kr. 350.- for medlemmer af DAI  
Kr. 500.- for ikke medlemmer af DAI

**Kursusleder:** Kirsten Herhold, tlf. 6160 4196

**Påklædning:** Almindeligt tøj som du kan bevæge dig i. Gode bevægelsessko eller bare fødder. Der er omklædningsfaciliteter.

**Forplejning:** Der vil blive serveret frugt og vand til pausen kl. 12. Medbring gerne egen madpakke.

Nye deltagere er også velkomne, dog skal man være opmærksom på at der bliver forventet at deltagerne har en grundviden fra kurset Din ryg er din fremtid. Pas godt på den.

## **Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:**

[http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article\\_id=50](http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50) – senest 23. februar 2018.

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

Betaling skal mærkes med 63901-30.



Med venlig hilsen  
**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**