

# Motion i naturen

**SeniorIdræt** – i form med et smil

Seniorudvalget i Region Hovedstaden indbyder, i et samarbejde med Henriette Tybjerg, til et kursus, hvor fokus er på motion i naturen.

Motion i naturen er udendørs træning året rundt med puls, styrke, balance, koordination, lege, grin fællesskab og afspændingsøvelser.

Træne i naturens afstressende træningsrum, med brug af naturens materialer.



**Dato:** onsdag den 8. maj 2019

**Tid:** kl. 10.00 – 13.30

**Sted:** Mødested er P-pladsen ved bagindgangen (Nordindgang) til Frilandsmuseet på I.C. Modewegs Vej, 2800 Kgs. Lyngby

**Pris:** Kr. 100,- for medlemmer af DAI-klub, 150,- for ikke DAI-medlemmer

**Medbring:** Medbring en måtte eller et tæppe til at ligge på, og trænings tøj efter vejret. Medbring også mad og drikke til eget forbrug.

**Kursusleder:** Allan Hansen, telefon: 2086 1184 eller på mail: [greverne@youseepost.dk](mailto:greverne@youseepost.dk)

Tag S-tog linje E til Sorgenfri og gå ca. 10 minutter. Bus 184 og 194 stopper lige ved hovedindgangen, Kongevejen 100. **Jægersborg-Nærum toget stopper i Brede tæt ved Frilandsmuseets nordindgang.**



Med venlig hilsen

**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**

## Program

Kl.10.00-10.15 Velkomst, introduktion og præsentation af dagen

Kl.10.15-11.30 Trænings inspiration i skoven

Kl.11.30-11.45 Kort pause med Henriette te, og hente liggeunderlag i de biler der holder tættest på

Kl.11.45-13.00 Trænings inspiration i parken

Kl.13.00-13.30 Netværk og opsamling

Deltagerne får et træningshæfte med hjem

Henriette Tybjerg er delvis selvstændig og har specialiseret sig i et koncept om fællesskab, træning og mindfulness i naturen. Hun er forfatter til bogen "Motion i naturen".

Henriette er psykomotorisk terapeut, pilates, -løbe og mindfulnessinstruktør.

Læs mere om Henriette på: [www.henriettetbjerg.dk](http://www.henriettetbjerg.dk)

### **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 25. april 2019

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

**Betaling skal mærkes med 63901-23.**



Med venlig hilsen  
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden