

# FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 43

21-10-2020

Denne version af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 01, 02 og 03.

## **Musik og bevægelseskursus i Aars 4.11**

Har du brug for inspiration til musikvalg til dine motionshold? Vejledning i musiksøgning og brug af spillelister via musikstreamingtjenester? Så gå ikke glip af kurset "Musik og bevægelse."

Der er ledige pladser på kurset 4.11 i Aars. Tilmelding er senest fredag 30.10 via Frivilligportalen.

### Indhold

- Oplæg om rytme og tempo i musik
- Hvordan vælger vi musik, der bedst understøtter forskellige typer bevægelser?
- Praktiske øvelser med musik og bevægelse
- Inspiration til musikvalg og musiksøgning
- Introduktion til hvordan man kan lave spillelister på en smartphone

Kurset er målrettet motionsfrivillige, der bruger musik til deres motionsaktivitet, og som ønsker inspiration til valg af musik. Det kan være, du har et gymnastikhold, stolemotionshold eller anden indemotion, hvor du vil inddrage mere musik i træningen.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet generelt, kontakt venligst

sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, mail: [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk) tlf.: 33  
96 88 17.

***[Gå til tilmelding](#)***