

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 34

19-08-2020

Velkommen til denne uges nyhedsbrev med information og nyheder tilpasset dig og dine frivilligroller.

God fornøjelse!

Stærk krop hele livet – kursus 24.09 i Hobro

Der er stadig ledige pladser til kurset ”Stærk krop hele livet – muskler, knogler og balanceevne” d. 24.09 i Hobro.

Kurset henvender sig aktive motionsfrivillige, der ønsker inspiration til nye øvelser og ny viden, som både kan anvendes af jer, der underviser i stolemotion og jer, der underviser den mere friske og rørlige gruppe i såvel indendørs som udendørs motion.

På kurset kommer vi bl.a. omkring følgende:

- Hvordan træner vi, så vi får hele kroppen med?
- Nyeste forskningsbaserede viden om funktionel mobilisering
- Hvordan skaber vi tryghed i træning og aktivitet?
- Hvad vil det sige at lave vægtbærende motion?
- Hvordan motiverer vi til meningsfuld træning og aktivitet?

Der vil være forslag til, hvordan man som instruktør kan gøre øvelser sværere eller lettere.

Ligeledes vil der være forslag til både indendørs og udendørs træningsaktiviteter.

Læs mere i kursuskataloget for efterår-vinter 2020. Se også stolemotionskurset i Randers d. 22.09, med enkelte ledige pladser.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)