

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 21

26-05-2021

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 04 og 05.

Stærk krop hele livet – kursus 10. juni i Vojens

Så kan vi igen mødes på motionskurser – det glæder vi os til.

Du kan stadig nå at tilmelde dig kurset ”Stærk krop hele livet – muskler, knogler og balanceevne” (som blev udskudt fra 2020).

Kurset finder sted 10. juni i Vojens hallerne. (Sidste tilmelding søndag 30. maj).

Kurset henvender sig til motionsfrivillige, der ønsker inspiration til nye øvelser og ny viden, som kan anvendes både til stolemotionshold eller hold med den mere rørige gruppe – såvel indendørs som udendørs motion.

På kurset kommer vi 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?

Underviser: Dorte With, Fysioterapeut

Har du spørgsmål til kurset kontakt venligst:

Sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk tlf.: 33 96 88 17

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)