

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 07.2

15-02-2023

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

Dette nyhedsbrev er udelukkende sendt til distrikt 01, 02, 03, 04 og 05.

God fornøjelse!

Nyt kursus: Træning og livsstilssygdomme

Til alle frivillige indenfor indemotion, stolemotion, træningsmaskiner, gåture, cykelture og vandaktivitet samt motion og sundhed generelt

Kursus for dig der er aktiv motionsfrivillige indenfor stolemotion, gymnastik, træningsmaskiner, motionsvenner, motionsboldspil, gå- og cykelture mv.

Kurset giver dig viden om træning og livssygdomme, så du kan være tryk ved at undervise de deltagere på dit motionshold, der har en livsstilssygdom.

På kurset kommer vi bl.a. omkring følgende:

- Teori om træning og livsstilssygdomme – motion er godt for en lang række sygdomme både som behandling og forebyggelse
- Forebyggende træning – fx ved hjertekarsygdomme og diabetes
- Hvilken træning skal vi udføre, og hvor stor skal belastningen være?
- Øvelser til træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance

22. marts Hobro Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

23. marts Vejen Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

Læs mere på Frivilligportalen eller i det nye kursus-katalog på side 34 -35

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz på kas@aeldresagen.dk og tlf. 33 96 86 46.

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