

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 10.3

08-03-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 03, 04 og 05

### **Nyt kursus: ”Træning og livsstilssygdomme”**

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

Der er stadig ledige pladser på kurset 23. marts på Vejen Idrætscenter.

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
- Erfaringsudveksling

Læs mere på Frivilligportalen eller i det nye kursuskatalog på side 34 -35.

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

***Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen***