

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 7.1

14-02-2024

Kursus - Træning og livsstilssygdomme

Skal du med på kurset Træning og livsstilssygdomme? Der er ledige pladser på kurset, d. 18. april i Korsør.

Kurset er for dig, der er aktiv motionsfrivillig 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

Kurset finder sted på Musholm - Ferie, Sport og Konference i Korsør, kl. 9.30 – 16.00.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:

kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646 eller Tina Jensen,

tj@aeldresagen.dk, tlf. 33968817

Læs mere og tilmeld dig her