

## Gruppetilbud til Ældre Sagens frivillige.

### Foredrag med demonstration:

#### **Min morfar Kaptajn Jespersens Stavgymnastik.**

##### Intro:

I 25 år var Kaptajn Jespersen en landskendt formidler af radioens morgengymnastik, og er stadig husket af mange. Hver morgen klokken 07:00 lød hans myndige stemme i højtaleren. Hans budskab om med viljens kraft at styrke krop og sjæl er lige så aktuelt i dag.

##### Beskrivelse:

I et livligt og fornøjeligt Power Point foredrag fortæller Margrethe Neergaard om sin morfar Kaptajn Jespersen og stavgymnastikken, som styrker kroppen og træner koncentrationsevnen. Krydret med anekdoter fra Kaptajnens liv og levned trækkes linjer til i dag, hvor vi ofte sidder for meget og bevæger os for lidt. Vi lytter til Kaptajnens stemme og ser øvelser med staven demonstreret. Deltagere kan også opleve velværet ved at arbejde med staven og strække kroppen igennem – jeg har altid stave med!

##### Pris for arrangementet:

Kr. 3.000,- plus kørsel ifølge statens regler.

##### Udstyr:

Behov for et lærred eller lysmalet væg til Power Point præsentation. Jeg medbringer selv computer, projektor, CD afspiller og stave.

Venligst bemærk: Eksempler på stavgymnastik kan ses på **YouTube**.

**Søgetekst:** "Margrethe Neergaard/Stavgymnastik"

##### Kontaktoplysninger:

**Navn:** Margrethe Neergaard **Telefon:** 21 65 22 39 **E-mail:** kaptajnens@stavgymnastikinstitut.dk