**Instruktør: Træningsprogram på cd gør det let for mig**

Når Torben Nielsen instruerer i stolemotion, bruger han Ældre Sagens cd med træningsprogram. ”Vi følger programmet og musikken, og så kommer vi igennem hele kroppen. Det gør det let at være instruktør,” siger han.

Af journalist Jonna Toft

Hver onsdag står instruktørmakkerne Torben Nielsen og Elin Olsen for stolemotion i Ældre Sagen Albertslund. Ca. 10 ældre møder op i mødelokalet i et boligselskab, og de træner en times tid, spiser frugt og drikker kaffe.

”Jeg har ikke været instruktør før, men det er nemt at bruge træningsprogrammet fra Ældre Sagen. Vi laver de øvelser, der bliver gennemgået, og vi følger musikken. På den måde får vi trænet nogle af de bevægelser, vi bruger i hverdagen, fx at dreje hovedet og at rejse sig fra stolen. Jeg har også øvelserne på papir, men efterhånden kender vi dem,” siger 75-årige Torben Nielsen og tilføjer, at sådan et program gør det let for en ny instruktør.

Træningsprogrammet ’Træn dig glad 2’ (link) er gratis for Ældre Sagens instruktører i stolemotion.

Torben Nielsen og Elin Olsen skiftes til at stå for træningen.

”For mig var det en forudsætning, at vi skulle være to om det. Ellers ville jeg ikke være instruktør. Det er jo ulønnet, frivilligt arbejde, og jeg vil gerne have fleksibilitet. Det er rart, at jeg ikke behøver have dårlig samvittighed, når jeg ikke kan komme, og vi behøver ikke aflyse træningen. Deltagerne er jo vældig glade for at komme,” siger Torben Nielsen.

Men han er også selv glad for tjansen:

”Jeg får rørt mig og holder mig frisk, og så er det hyggeligt. Det er godt at have noget at tage sig til hver dag. Så holder man sig i gang. Stolemotionen betyder meget for deltagerne, især dem, der er alene og måske ikke går så godt. Så jeg føler, jeg er til gavn,” smiler han.

*Har du lyst til at hjælpe med at starte et hold op i stolemotion? Måske som instruktør eller praktisk hjælper?*

*Så kontakt din lokalafdeling. Du finder den her:*

*Ældre Sagens Lokalafdelinger / link:* [*https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger*](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger)