

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 14.1

03-04-2024

Kursus – Motion i naturen

Flyt motionen udendørs altid, eller når solen skinner. Der er altid plads til motion i parken, i skoven eller på stranden. Der er mange muligheder for at træne udendørs – en lille græsplæne og et borde-bænkesæt, så er træningen i gang.

Der er tre kurser i løbet af juni og august

Onsdag 22. maj i Herning

På kurset får du ideer til, hvordan du kan tilrettelægge en motionstime i naturen. Der vil ligeledes være teori om ældre og træning.

Du får ideer til øvelser, som du kan lægge ind undervejs på gå- eller cykelturen, så turen bliver lidt mere alsidig i forhold til træning.

Såvel nye som erfarne motionsfrivillige kan deltage på kurset.

Tilmelding foregår via linket. Spørgsmål til tilmelding, kontakt venligst Desiree Lundsteen, Møde- og kursuskoordinator, dl@aeldresagen.dk, Tlf. 33 96 86 42.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Inspirationsdag/fællestræning - motion i naturen

Inspirationsdag og fællestræning for aktive motion i naturen instruktører og nye frivillige, der ønsker inspiration til at komme i gang med motion i naturen.

Tirsdag 28. maj kl. 9.30 til 15.00 inviteres du og/eller andre frivillige fra din lokalafdeling til en inspirationsdag om motion i naturen.

Få inspiration til, hvordan naturen kan bruges til at dyrke motion i. Det kan være i skoven, parken, stranden mv. Det kan være hele året eller i sommerhalvåret, på gåturen og på cykelturen.

Dagen er for dig, der allerede er i gang med motion i naturen, og for dig, der gerne vil have ideer til hvordan I kan komme i gang i din lokalafdeling. Vi samler jer til en fælles inspirationsdag, hvor erfarne instruktører kan dele viden og ideer og dele ud af deres erfaringer til andre frivillige, så endnu flere kan komme i gang med motion i naturen i deres lokalafdeling.

Kom med på besøg hos Ældre Sagen i Galten. Oplev hvordan de tilrettelægger deres motion i naturen/skoven.

Denne nyhed er sendt til formænd og frivillige inden for gåture, motion i naturen, cykelture samt instruktører i stolemotion og indemotion.

Du skal være velkommen til at give invitationen til en anden i din lokalafdeling, for hvem det kan være relevant at deltage i inspirationsdagen. Alle deltagere skal tilmeldes via linket længere nede.

Har du spørgsmål til dagen, er du meget velkommen til at kontakte mig efter d. 8. april. Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz,
kas@aeldresagen.dk, tlf 33 96 86 46

Læs mere og tilmeld dig her

Kursus – Stærk krop hele livet i Aarhus 23. maj

Kurset Stærk krop hele livet – træning med værdi er for motionsfrivillige, der ønsker ny viden og inspiration.

Der er stadig ledige pladser på kurset 23. maj i Aarhus.

På kurset får du nyeste viden om og inspiration til, hvilke træningsformer og praktiske øvelser, der giver mest gevinst. Med fokus på at få hele kroppen med i træningen.

Kurset veksler mellem teoriske oplæg, motionsøvelser og dialog. Der er øvelser til både til stolemotion og til mere friske rørige motionister.

23. maj kl. 9.30 – 16.00 i DGI Huset i Aarhus

Tilmelding foregår via linket. Spørgsmål til tilmelding, kontakt venligst Desiree Lundsteen, Møde- og kursuskoordinator, dl@aeldresagen.dk, Tlf. 33 96 86 42.

Læs mere og tilmeld dig her