

TRÆN DIG

GLAD

**To siddende
og to stående
motionsprogrammer**

Med musik af:
Bent Fabricius-Bjerre
Kim Larsen
Sven Gyldmark
Dolly Parton
Etta Cameron
Benny Anderson, Björn Ulvaeus
Smokey Robinson
o. a.



Ældre  Sagen

Træn dig glad



Motion er godt for alle – uanset alder og fysisk form. Ældre Sagen vil med motionsprogrammet "Træn dig glad 3" hjælpe med at få dig rørt i hverdagen.

Træningsprogrammet består af fire korte programmer – to programmer, der udføres siddende på en stol og to programmer, der udføres stående.

Fysioterapeut Heidi Tegner viser og fortæller, hvordan øvelserne skal udføres. For at få øvelserne til at svinge og forhåbentlig skabe glæde undervejs, har vi valgt en del kendte musiknumre.

Det er vigtigt, at du gør, det du kan. Det er altid bedre at gøre lidt end slet ingenting. Motion er med til at give dig styrke og energi til at klare hverdagens gøremål – så du får overskud til lidt mere.

Vi håber, at programmerne og musikken vil inspirere dig til at røre dig alene eller sammen med andre.

Rigtig god fornøjelse

Ældre Sagen



Træningsprogrammet - Træn dig glad 3 - er bygget op om Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre, så du får arbejdet hele kroppen igennem. Du får trænet kondition, muskelstyrke, knogler, smidighed og balance.

Der er fire programmer á 20 minutter. De kan udføres uaf-

hængigt af hinanden, eller de kan kombineres. Således at du fx udfører begge de siddende, et siddende og et stående eller gentage et af programmer to gange for at få flere gentagelser.

Det er bedre at træne et kort program og så træne oftere fx 20 minutter hver anden dag.





Instruktør på Træn dig glad 3

Heidi Tegner er siden 2005 uddannet fysioterapeut og forsker og arbejder nu med fysioterapi til mennesker med ryg- og nakkesmerter. Heidi har stor erfaring indenfor undervisning i bevægelse, hvor hun bl.a. har været med på DGI's verdenshold i gymnastik, som både gymnast og træner.

Indhold:

1. Folder Træn dig glad
2. CD med musikken til alle 13 øvelser
3. CD kun med instruktion og musik
4. DVD med film, instruktion og musik

Pris:

125 kr.
Medlemspris 90 kr. (inklusive forsendelse)

Bestilling:

Bestil programmet Træn dig glad 3 på:

- www.aeldresagen.dk/webshop
- bestilling@aeldresagen.dk
- Tlf. 33 96 86 89



Se også programmerne online på: www.aeldresagen.dk/TDG3

Ældre  **Sagen**

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk

2021.11.4.0.276.1