

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 06.2

08-02-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 01, 02 og 03.

### **Kursus: Motionsboldspil**

Til alle frivillige indenfor: Indemotion, stolemotion, motion og sundhed generelt, spil inde og ude

Der er ledige stadig ledige pladser på kurset Motionsboldspil i Randers 2. marts: Kom i gang med boldspil – det er sjovt.

Det er en god måde at træne på og det giver socialt fællesskab. Spillene kan tilpasses, så alle ældre kan være med – også siddende på en stol.

Boldspil kan tilrettelægges som en selvstændig aktivitet, eller det kan kombineres med fx gymnastik og styrketræning.

Kurset er for både nye frivillige og frivillige, der allerede har en motionsaktivitet.

Kurset er i Arena Randers 2. marts 2023 kl. 9.30 – 16.00

Underviserne er fra Center for holdspil, Københavns Universitet

Har du spørgsmål til kurset eller til motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz på [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf. 33 96 86 46.

*Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen*

## **Nyt kursus: Træning og livsstilssygdomme**

Til alle aktive motionsfrivillige indenfor stolemotion, indemotion, træningsmaskiner, motionsvenner, gå- og cykelture mv.

Kurset giver dig viden om træning og livsstilssygdomme, 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 livsstilssygdomme både som behandling og forebyggelse
- Forebyggende træning – fx ved hjertekarsygdomme og diabetes mv.
- Hvilken træning skal vi udføre, og hvor stor skal belastningen være?
- Øvelser til træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance.

22. marts Hobro Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

23. marts Vejen Idrætscenter kl. 9.30 – 16.00

Læs mere på Frivilligportalen eller i det nye kursuskatalog, der lander i din postkasse i denne eller i næste uge.

*Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen*