

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 06.3

08-02-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 04 og 05.

### **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](#)*