

Kom i gang med "Træning i naturen"

Vi er her i Allerød omgivet af dejlige skove, så det er oplagt at bruge **Naturen som træningsrum**. Vi ved godt, at der i forvejen er mange motionstilbud, men vi har erfaret, at der også er plads til og behov for dette tilbud.

Vi er to stavgængere, Alis og Birgit, som tidligere har afholdt motion i naturen. Nu er vi igang igen og i mellemtiden er vi blevet 3 mere til at bestyre holdet. Nogle af os har været på et inspirerende kursus i ÆldreSagen samt studeret deres materiale om at bruge Naturen til Motion og Træning.

Med forskellige øvelser sætter vi fokus på

1. Muskelstyrke
2. Kondition bla. bakketræning og intervalgang
3. Smidighed og koordination
4. Balance og bækkenbund
5. Knoglestyrke
6. Åndedræt
7. Opvarmning og udspænding før og efter en mindre gåtur – 2-3 km -til et eller flere egnede "fitness steder" i vores skov.

Vi vil hver tirsdag være mindst 2 undervisere.

Det vil ikke være det samme program hver gang. Nogle gange vil vi bruge faldskærm og bolde dvs. lege og grine lidt.

Det er TRÆNING - ikke genoptræning, som vi mener er en opgave for fysioterapeuterne.

Obs! Du er selv ansvarlig for, hvad du kan og vil byde din krop!

Det er gratis at deltage og man behøver ikke at tilmelde sig. Man skal dog være medlem enten af Stavgangsforeningen eller ÆldreSagen. Det er en god ide, at medbringe en plasticpose eller en lille skumgummipude. Har du stave, så tag dem med, men du kan sagtens være med uden.

Med venlig hilsen

Hanne Dissing, Inger Jørgensen, Lisa Bjørstorp, Birgit Sommer og Alis Moss

Mødested: Ved Karatehuset

Skovensvej 10

3450 Allerød

Mødetid: Tirsdag kl 9.30 -11.00