

DGI Sydvest Senioridræt inviterer til ...



Seniorinstruktørkursus - bevægelse for seniorer

Få inspiration til øvelser målrettet seniorer - lige til at tage med hjem

Tidspunkt: 1. september 2018 kl. 09.30-15.30

Sted: Blåvandshuk kursuscenter og Danhostel, Strandvejen 1, 6840 Oksbøl

Pris for DGI medlemmer: 695,- kr. inkl. forplejning

Pris for ikke-medlemmer: 990,- kr. inkl. forplejning

Program:

- | | |
|-----------|--|
| kl. 09.30 | Morgenmad |
| kl. 09.50 | Velkomst og introduktion til dagen |
| kl. 10.00 | Udfordringer og muligheder med træning af seniorer med Merete Hellberg |
| kl. 12.00 | Frokost |
| kl. 13.00 | Inspiration til motion og aktivitet i naturen med Kirsten Christensen |
| kl. 15.00 | Kaffe og opsamling |

Indhold:

De to instruktører Merete Hellberg og Kirsten Christensen sørger for en dag med masser af gode grin, sved på panden og inspirerende øvelser - lige til at tage

med hjem i foreningerne. De er begge garvede instruktører, og sikrer derfor en varierende undervisning, med plads til hygge og samvær.

Merete Hellberg vil demonstrere hvordan hun underviser Idræt om Dagen i Ribe, med de overvejelser hun gør sig i forhold til øvelser og redskaber tilpasset målgruppen. Kirsten Christensen har denne dag fokus på udendørstræning og har fif til hvordan man kan udnytte naturens faciliteter. Styrketræning, gangarter og balance kan man træne over alt. Alle øvelser kan også foretages indendørs. I tilfælde af styrtregn afholdes det indenfor.

Så glæd jer til en dag fyldt med glæde, læring og ikke mindst en masse inspiration.

Kunne du tænke dig at vide mere om kurset er du velkommen til at kontakte Kirsten Christensen.

Tlf. 79404478, eller e-mail: kirsten.christensen@dgi.dk

Tilmeld dig senest d. 19 august 2018 på www.dgi.dk/201811953200



dgi.dk