

# Kursus - Livskraft

## Hold krop og hjerne i form

### Mental og fysisk træning



#### Kursusindhold.

##### Modul 1

Hukommelse

Kommunikation

Stoletræning/stoleyoga

Styrketræning

Kondition

##### Modul 2

Musik og dans

Erindringsdans (kort)

Koordination

Balance

Kognitiv

Udlevering af idékatalog med inspiration til fysiske og mentale aktiviteter

Kursusinstruktører: Fysioterapeuter

Karoline Steinsvik og Josephine Klitgård Jensen

Sted: Kertemindehallen, Enggade 19, 5300 Kerteminde

Dato: 22.marts 2019 kl. 12.30 til kl. 15.30 - Modul 1  
4. april 2019 kl. 13.30 til kl. 16.00 - Modul 2

Kursusprogram:

- Møde omklædt i hallen
- Undervisning
- Indlagt pause med frugt
- Dagen slutter med kaffe og 1 franskbrød med pålæg.

Husk venligst jeres drikkedunk.

Kursuspris: Modul 1 & 2 280,00 kr.

Tilmelding senest den 19. marts 2019 med navn - forening til: [lone-mikkelsen@mail.dk](mailto:lone-mikkelsen@mail.dk)

Betaling indsættes på: Reg. nr. 9219 Kontonr. 2190044818 (mærke: kursus)

Mobilepay 29 26 99 13

VELUX FONDEN

