



Livskraft - Hold krop og hjerne i form.

Motion på stole - modul 4

Kursusforløbet er berammet til fredag den 23. august 2019.

Hans Tausens Centeret, Birkende, 5550 Langeskov

Dagens program:

kl. 10.00-10.15 Velkommen og gennemgang af program. (Møde omklædt)

kl. 10.15-10.30 Lynkursus i valg af musik til stolemotion.

kl. 10.30 -10.45 Opvarmning på stole.

kl. 10.45- 11.15 Siddende styrketræning for hele kroppen.

kl. 11.15-11.30 Pause / Frugt og vand

kl. 11.30-12.00 Siddende stoledans.

kl. 12.00-12.30 Dans rundt om stolen.

kl. 12.30 - Stræk på stole - derefter frokost, kaffe og evaluering.

Underviser: Josephine Klitgaard Jensen - Fysioterapeutstuderende 7. semester.

Pris - 60 kr. Tilmelding og betaling senest: 15. august 2019

Annie Stolzenbach e-mail: saiaktividraet@gmail.com

Mobilepay 29 26 9913 eller Reg.nr. 9219 Kontonr. 2190044818

På vegne af Sammenslutningen af Aktive Idrætsforeninger.

Udvalgsformand

Kasserer/bestyrelsesmedlem

Lone Mikkelsen

Annie Stolzenbach

[www. aktividraet.dk](http://www.aktividraet.dk)