

TEMA-torsdag

Fleksibel formiddagstræning

Fysioterapeutisk undervisning og træning

Vi har skrevet ting som I kan medbringe hvis I har.

7. sep. OPSTART Bevægelse og motion + kort præsentation af TEMA- torsdag

14. sep. Byttet med Hanne (vi har internt kursus)

21. sep. TEMA: Balance og stabilitet

28. sep. TEMA: Bevægelig og smertefri skulder.

5. okt. TEMA: Naturtræning – mødested Grindsted plantage kl. 10.00

12. okt. TEMA: Sunde og stærke fødder. Vi er i bare tæer i dag.

19. okt. Efterårsferie

26. okt. TEMA: Sundt hjerte

2. nov. TEMA: Stærke knogler – også for dig som vil vide mere om osteoporose. Medbring gerne måtte.

9. nov. TEMA: Åndedræt – ro på nervesystemet. Medbring gerne måtte og tæppe eller varm trøje.

16. nov. TEMA: GOLF – vintertræning. Hvilken træning er særlig god for golfspilleren, minigolf, krolf? Også rigtig god træning for dig som ikke spiller golf. Medbring golfjern (hvis du har)

23. nov. TEMA: Hofte og knæ. Træn dig stærk og smertefri.

30. nov. Bækkenbund – smidig og tæt – BÅDE for mænd og damer. Medbring måtte.

7. dec. JULEBAL – musik og bevægeglæde

14. dec. "Nu er det JUL igen" Quiz, motion og leg