

# TEMA-torsdag 09.00 – 10.00

## Fysioterapeutisk undervisning og træning

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

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

12. sep. TEMA: Rygtræning med fokus på bevægelighed og styrke. Ved lette øvelser kan vi holde os bevægelige i ryggen og styrke muskulaturen og dermed mindske eller forebygge smerter i hverdagen. Medbring måtte.

19. sep. TEMA: Styrketræning for seniorer. Hvorfor er det så vigtigt med styrketræning for 60+? Vi har fokus på sundhedsfaktoren i styrketræning. Tab ikke muskelmasse med alderen.

26. sep. TEMA: FYSIO FLOW – bindevævstræning. Bindevævet påvirkes af fysisk og mentalt stress. Det kunne være operationer i hele kroppen, også indvendigt i f.eks. maven - med eller uden arvæv. Men også mental belastning i længere tid, som får vores stresshormoner til at stige og bindevævet til at klistre. Træn dig smidig, bevægelig og glad. Medbring måtte og tæppe

3. okt. TEMA: Naturtræning – mødested Grindsted plantage kl. 09.00. Hvorfor er naturtræning EKSTRA SUNDT? Krop og hjernetræning i det fri. Regulering af nervesystemet. GLÆD DIG!

10. okt. TEMA: Balance og stabilitet. Balancen påvirkes med alderen. God balance giver dig sikkerhed i at færdes både inde og ude året rundt. En god balance og stabilitet i kroppen kan være med til at forebygge fald.

17. okt. Efterårsferie

24. okt. TEMA: Sundt og stærkt hjerte. Hjertet er en udholdende trykpumpe og er opbygget af muskelvæv. Viden om din fysik giver tryghed og ro i sindet. Bliv klogere på dit hjerte i dag.

31. okt. TEMA: Bækkenbund – smidig og tæt – BÅDE for mænd og damer. Bækkenbundstræning er MEGET mere og andet end blot knibeøvelser. Vær med til at aktivere din kerne og din bund i kroppen. Medbring måtte.

7. nov. TEMA: Stærke knogler. Kalk og D-vitamin er vigtigt for knoglerne, men vægtbærende træning er også vejen til stærke knogler. Kom og hør og mærk hvorfor. Også for dig som vil vide mere om osteoporose. Medbring måtte.

14. nov. TEMA: Åndedræt – ro på nervesystemet.

Vejrtrækningsøvelser mod smerter, bekymring og spændinger. Bedre livskvalitet, færre smerter og indre ro – det er blot nogle af de gevinster, du får ved at træne dit åndedræt. Medbring måtte og tæppe eller varm trøje.

21. nov. TEMA: Sunde og stærke fødder. Fødder er ofte en overset del af kroppen, og mange mennesker tager dem for givet. Men vores fødder bærer hele vores kropsvægt og hjælper os med at bevæge os rundt. Derfor er det vigtigt at tage vare på dem og holde dem stærke. Vi er i bare tær i dag.

28. nov. TEMA: Hofte og knæ. Træn dig stærk og smertefri – du kan gøre SÅ meget selv.

5. dec. TEMA: Lunger og julebal – musik, sang og bevægeglæde. Hvordan optimerer vi vores lungetræning? Lær øvelser som giver lungerne de bedste betingelser for at udfolde sig, så du kan være aktiv i hverdagen.

12. dec. "Nu er det JUL igen" Fuld fart, forbrænding og styrke til alle juledagene.