

# Tema- torsdag

## Fysioterapeutisk undervisning og træning

Januar - april 2025

- 9. jan. **Opstart. Bevægelse og afspænding**
- 16. jan. **Stærk og bevægelig skulder.** Sammen gennemgår vi skulderens bevægelighed og laver træning for forebyggelse og for den smertefri skulder.
- 23. jan. **Øje/hånd koordination.** Det er vigtigt, at vores hænder og øjne kan arbejde sammen - fx, når vi hælder vand op i et glas, hvis vi skal gribe en bold eller begå os i trafikken
- 30. jan. **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.
- 6. feb. **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.
- 13. feb. **Cirkeltræning** med fokus på både kondition og styrke.
- 20. feb. **Coretræning** med egen kropsvægt. Core er vores base ved ryg og mave midt i kroppen, som stabiliserer os. Med en stærk core kan du forbedre din gang, dit løb og hverdagens aktiviteter.

27. feb. **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.
6. mar. **Balance og faldforebyggelse.** 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.
13. mar. **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 tæer i dag.
20. mar. **Krop og hjerne.** Vi skal have hjernen med til træningen i dag. Det bliver sjovt!
27. mar. **Væg Pilates.** Hele kroppen tones ved brug af væggen. Medbring måtte.