Tema- torsdag

Fysioterapeutisk undervisning og træning

September – december 2025

4. sep. Opstart. Bevægelse og afspænding

11. 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.

18. sep. TEMA: Cirkeltræning med fokus på stabilitet og styrke

25. 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.

2. okt. TEMA: Styrke for knæ og hofter. Gennemgang af gode knæ og hofteøvelser. Kan laves af både dig som har udfordringer med knæene og forebyggende.

9. 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.

16. okt. TEMA: 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.

23. okt. TEMA: Koordination og balance. Koordination og balance bliver ofte nedsat med alderen, primært på grund af naturlige aldersrelaterede ændringer i nervesystemet, muskler og sanser. Dette kan øge risikoen for fald, men regelmæssig træning kan hjælpe med at opretholde og forbedre dette.

30. okt. TEMA: Koordination og balance – fortsat.

6. nov. TEMA: Væg-Pilates. Hele kroppen tones ved brug af væggen. Medbring måtte.

13. nov. TEMA: Skulder. Træning til den smertefrie skulder.

20. nov. TEMA: Krop og hjerne. Vi skal have hjernen med til træningen i dag. Det bliver sjovt!

27. nov. Åben – kom med input

4. dec. Åben – kom med input

11. dec. TEMA: Jul