

Temadag for motionsområdet i Distrikt 7

Dato: 14. november 2025 kl. 8:45 – 15:15

Sted: KIKKO, Vendsysselvej 9, 4800
Nykøbing F.

Yderligere oplysninger:
Distriktskoordinator Jane Hermansen
Tlf. 61553752

Tilmeldingsfrist: 7. november

**En spændende temadag med
indsigt i 3 meget relevante emner:**

Myter og fakta om ældre og træning

**Forebyggelse af
bækkenbundsproblemer**

Et langt liv med bevægelse

Program

Kl. 08:15 – 09:15	Velkomst og morgenkaffe
Kl. 09:15 – 10:00	Myter og fakta om ældre og træning, herunder udfordringer og succeser
Kl. 10:00 – 12:00	Hvad sker der med bækkenbunden, når vi ældres og hvorfor er træning vigtig? Oplæg og ex. på øvelser v/ fysioterapeut Heidi Kleis
Kl. 12:00 – 12:30	Frokost
Kl. 12:30 – 14:45	Opskriften på et langt liv i bevægelse: Hold dig i gang i dag for at kunne være aktiv i morgen. Oplæg og ex. på øvelser ved gymnastikinstruktør Randi Rosenfeldt

Heidi Kleis er en erfaren fysioterapeut med mange års virke. Hun har god indsigt i at hjælpe kvinder med specielt bækkenbundsproblemer.

Randi Rosenfeldt er 90 år og har siden 1952 været gymnastikinstruktør. Hun har 8 hold i Espergerde IF-Gymnastik hver uge og vil fortælle om sit liv med bevægelse, udfordringer og succeser i sit "arbejde". Glæd jer til et par glade timer, når hun guider jer gennem øvelser, I selv kan bruge i jeres undervisning.

