

**Temadag**

## **Smart træning & Naturen som træningsrum**

**Tirsdag 16. maj 2023 kl. 9.30 – 15.30**

**Målgruppe:**

*Motionsfrivillige og social/humanitære frivillige i Distrikt 7 og 8.*

**Formål:**

*At give deltagerne viden om træning af ældre, svækkede.*

**Indhold:**

*Giver viden om den biologiske aldring og betydningen af fysisk aktivitet.  
Brug naturen som motionsrum – Det er godt for hjernen og krop*

**Sted:**

*Kikko, Vendsysselvej 9, 4800 Nykøbing F*

**Dagens program:**

09.30 - 10.00	Kaffe/the med brød
10.00 - 10.15	Velkomst og præsentation
10.15 - 12.15	Teori og praktik om <b>Træn din hjerne</b> Smart træning er træning af hjernen via fysiske øvelser. Øvelserne udfordrer og stimulerer din motoriske, sensoriske og logiske formåen, ved at bringe disse i spil samtidig med udførelsen af øvelserne
12.15 - 13.00	Frokost
13.15 - 14.30	<b>Naturen som træningsrum</b> Tur i Mysseskoven, hvor vi øver balance, koncentration og koordination.
14.45 - 15.30	Opsamling og afrunding: Hvordan kan jeg bruge hele/dele af kurset i mit frivillige arbejde?

Der serveres kaffe undervejs

Dagen er gratis. Kørsel betales af lokalafdelingen

**Undervisere:**

- Lissi Carlsen instruktør i Smart Træning
- Fysioterapeut Lars Heegaard Jensen, træner demente borgere

**Tilmelding senest 10. 05. 23 til:**

- Motionskoordinator D7 Kirsten Skovlund Hansen. [Reincke@mail.dk](mailto:Reincke@mail.dk), eller SMS 2386 3953

På gensyn.