

Temadag for motionsområdet



i distrikt 7

Dato:

14. maj 2024

Kl. 9.00 - 15.00

Sted:

Restaurant Kikko, Vendsysselvej 9,
4800 Nykøbing F.

Yderligere oplysninger:

Distriktskoordinator Kirsten Skovlund

Tlf. 23 86 39 53



Spændende temadag med indsigt
i, hvordan vejrtrækning og
bindevæv påvirker vores generelle
helbred



Program

9.00- 9.30 morgenkaffe og velkomst

9.30-12.00 teori om vejrtrækning og bindevæv med enkelte øvelser

12.00-12.45 frokost

12.45-14.30 fokus på bindevæv og vejrtrækning med øvelsesorienteret tilgang.

14.30-15.00 kaffe, spørgsmål og afrunding

Mette Bergmann, afspændingspædagog/psykomotorisk terapeut, vil dele sin indsigt i, hvordan vejrtrækning og bindevæv påvirker vores generelle helbred, og give dig redskaber til at optimere begge dele.

Gennem teori, praktiske øvelser og brug af redskaber som diverse bolde, fodruller, elastikker m.m., vil du opdage veje til at forbedre din bevægelsesfrihed, mindske spændinger og genoprette balancen i din krop.

HVAD SKAL DU HAVE MED:

Behageligt tøj, der giver dig mulighed for nem bevægelse samt en bred elastik til blandt andet vejrtrækningsøvelser. Desuden et liggeunderlag.

Maribo-Holeby-
Rødby
Nakskov-
Rudbjerg
Ravnsborg-
Højreby

Nysted
Nørre Alslev
Stubbekøbing
Sakskøbing
Nykøbing Falster
-Sydfalster

Møn-Bogø
Præstø
Vordingborg

Næstved
Fuglebjerg
Suså-
Holmegaard