



Helse og livsglede

Bedre styrke og balanse

25. januar - 15. mars 2022

I samarbeid med Namdal Seniorforum ønsker vi alle i Namsosregionen velkommen til introduksjonskurs i trening!

Instruktør: Kine Marie Nordlund

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Hovedfokus ved kurset vil være å bli kjent med forskjellige typer aktiviteter som styrker kroppen, samt bedrer balansen, uansett utgangspunkt. Målet er å øke kunnskapen og tilgjengeligheten rundt trening, og ikke minst gjøre trening til noe lystbetont og sosialt.

Træn, Namsos har garderober tilgjengelig i 2.etg, hvor du trenger en hengelås dersom du ønsker å låse inn tingene dine. Ta gjerne på klær du kan bevege deg fritt i, innesko og en vannflaske. Du må ha med eget håndkle til hver trening. Det er tilgjengelig dusj, men pga. smittevern anmodes dere å dusje hjemme.

Praktisk informasjon

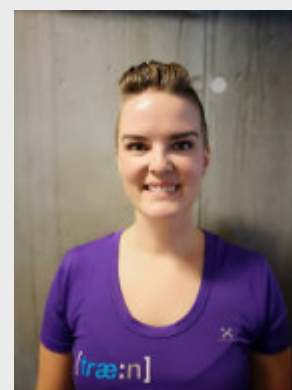
Kurslokaler: Træn sine lokaler i Pinaveien 14, Namsos

Instruktør: Kine Marie Nordlund, fysioterapeut

Timeplan: 8 tirsdager fra og med 25. januar til og med 15. mars 2022.

Har du spørsmål om selve kurset, ta kontakt med instruktør Kine Marie Nordlund på telefon 948 91 629 eller pr mail: resepsjon@traen.no

Du kan også søke informasjon på: www.namdalseniorforum.no og på seniorforumets Facebookside.



Namdal Seniorforum

Namdal Seniorforum er en ideell, ikke-kommersiell organisasjon som har som hovedmål å bidra til kunnskap, glede og felles opplevelser for seniorgruppen 55+. Gjennom foredrag og kursvirksomhet blir det gitt innføring i ulike fag og emner uten sikte på at dette skal gi formell kompetanse. I tillegg kan det arrangeres ekskursjoner og turer.



Fysisk aktivitet er sunt for både kropp og sjel. Ta med deg en venn/venninne, kompis eller nabo og kom i form sammen!

Program

25. januar, kl. 11.00 - 12.30

Introduksjonstime - Teori og trening - Styrketrening i sal

1. februar, kl. 11.00 - 12.30

Styrketrening - Oppvarming på tredemølle, sykkel etc. - Styrketrening i sal

8. februar, kl. 11.00 - 12.30

Sirkeltrening - Fokus på puls, styrke og balanse

15. februar, kl. 11.00 - 12.30

Sirkeltrening - Fokus på puls, styrke og balanse

22. februar, kl. 11.00 - 12.30

Apparattrening - Oppvarming på tredemølle, sykkel etc. - Øvelser på apparat

1. mars, kl. 11.00 - 12.30

Apparattrening - Oppvarming på tredemølle, sykkel etc. - Øvelser på apparat

8. mars, kl. 11.00 - 12.30

Senioryoga - Yogainspirert time med fokus på balanse og mobilitet

15. mars, kl. 11.00 - 12.30

Avslutning - Oppsummering - Ønskereprise ("Folket bestemmer")

Smitteverntiltak pga. Covid -22:

- Spriting og vasking av hender når man ankommer senteret.
- Treningsutstyr kan vaskes før oppstart, men **SKAL** vaskes etter endt økt (av hver enkelt)
- Ved sirkeltrening vil instruktør vaske alt utstyr før timestart.
- Ved tegn til sykdom skal man ikke komme på trening. Ved ev. sykdomsutvikling under trening, skal man umiddelbart gå fra trening. Hold avstand, men gi beskjed til instruktør.
- Vi holder 1 meter avstand før og etter trening. Når vi trener oppfordres det til 1 meter ved lavintensitetstrening og 2 meter ved moderat- og høyintensitetstrening.

Med forbehold om endringer.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en folkehøgskole for voksne og arrangerer kurs på tvers av alder og ulikheter. Vi har lang erfaring i å gi mennesker kunnskap, gode opplevelser og tilhørighet. Hos oss er det et mål at alle skal bli inkludert og vi har stort fokus på tilrettelegging for det enkelte menneskets behov.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser. Kommer du på kurs i Sømna vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene.



De fleste kurs kjøres lokalt, men vi har også en del eksterne kurs, slik som dette kurset.

Vel møtt på kurs!

Priser

Kursavgift: kr. 1 100,-

Medlemmer av Namdal Seniorforum: kr. 990,-

**Påmelding
senest
11. januar**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!