



Introduksjonskurs

Bedre styrke og balanse

26. januar - 16. mars 2021

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

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 26. januar til og med 16. mars 2021

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

26. januar, kl. 11.00 - 12.30

Introduksjonstime - Teori og trening - Styrketrening i sal

2. februar, kl. 11.00 - 12.30

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

9. februar, kl. 11.00 - 12.30

Sirkeltrening - Fokus på puls, styrke og balanse

16. februar, kl. 11.00 - 12.30

Sirkeltrening - Fokus på puls, styrke og balanse

23. februar, kl. 11.00 - 12.30

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

2. mars, kl. 11.00 - 12.30

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

9. mars, kl. 11.00 - 12.30

Senioryoga - Yogainspirert time med fokus på balanse og mobilitet

16. mars, kl. 11.00 - 12.30

Avslutning - Oppsummering - Ønskereprise ("Folket bestemmer")

Smitteverntiltak pga. Covid -19:

- 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 slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

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 til et lærerikt kurs!

Priser

Kursavgift: kr. 1 100,-

Medlemmer av Namdal Seniorforum: kr. 990,-

**Påmelding
senest
12. januar**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!