



Tilbud om ergonomisk undervisning; Kørekort til din krop

Tid til at passe på dig, din ryg og fremtid.
Vi skal ikke bare holde til pensionsalderen - men måske til vi er 100 år.
Få redskaber og øvelser, der passer på dig ved Mensendieck træner Annette Ravn. Alle kan være med.
Vi glæder os til at se dig! se evt. "giraffen" på Facebook; kørekort til din krop.

Indhold

Undervisning og gennemgang af korrekte arbejdsstillinger i form af teori og øvelser. Redskaber til muskulær balance og nye gode vaner øvelser ved Mensendieck lærer Annette Ravn.

Undervisningsform

Der bliver undervist med henblik på at bruge kroppen rigtigt. Hovedvægten vil ligge på læren om de rigtige arbejdsbevægelser og arbejdsstillinger med øvelser og gode vaner som mål.

Tidspunkt/Varighed; torsdag den 6. juni kl. 16.00-17.00

Fælles undervisning af 60 minutters varighed

Efterfølgende; små hold á 5 personer; torsdag den 13. juni. (forudsætter at deltager har været tilstede den 6. juni)

1) kl. 15-16. 2) kl. 16-17. 3.) kl.17-18. 4.) kl.18-19

Undervisningsform

Kort repetition af redskaber og 3 nye gode vaner øvelser.
Øvelser ift. til arbejdet og gennemgang af lille øvelsesprogram.

Medbring et underlag eller tæppe.

Tilmelding

Der er plads til 20 personer på holdet. Pladserne fordeles efter "først til mølle-princippet".
Undervisningen foregår begge dage i FOA Silkeborg, Dalgasgade 24, 8600 Silkeborg

Der vil blive serveret frugt og vand til dette arrangement.

Tilmeldingsfrist den 31. maj

Tilmelding skal ske via dette link: <https://tilmeldmig.dk/?9999194671>

Venlig hilsen

Lone Smedegaard
Formand, social- og sundhedssektoren