



Indbydelse til arrangement/kursus for FOA-medlemmer i
FOA Silkeborg-Skanderborg

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.

Underviser: **Mensendieck træner Annette Ravn** - se evt. "giraffen" på Facebook: kørekort til din krop.

Alle kan være med, og vi glæder os til at se dig!

Indhold:

Undervisning og gennemgang af korrekte arbejdsstillinger i form af teori og øvelser.

Der bliver undervist med henblik på at bruge kroppen rigtigt. Hovedvægten vil ligge på læren om de rigtige arbejdsbevægelser og arbejdsstillinger. I vil få redskaber til muskulær balance og nye gode vaner.

1. aften: Tirsdag den 14. januar 2020 kl. 18-19. (Så kan du nå hjem og spise aftensmad 😊)

Fælles undervisning af 60 minutters varighed – max 20 personer.

2. aften: Tirsdag den 21. januar.

3. aften: Tirsdag den 18. februar.

2. og 3. aften er små hold á 5 personer – det forudsætter at I har deltaget første aften.

Hvert hold varer 1 time.

Jeres holdtid aftales med Annette den første aften.

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:

I tilmelder jer til alle tre aftener – BEMÆRK: DET ER KORTE AFTENER 😊

Der er plads til 20 personer på holdet. Pladserne fordeles efter "først til mølle-princippet".

Undervisningen foregår alle dage hos

**Legestuen Ryparken. (Den gamle børnehave)
Ryparken 15, 8660 Skanderborg.**

Tilmeldingsfrist den 8. januar 2020 på dette tilmeldingslink:

<https://tilmeldmig.dk/?9999204657>

Venlig hilsen

SOSU sektoren og pædagogisk sektor