

# TORSDAGS-GYMNASTIK I DÆGLIGSTUEN

## NR. 21

**Efterår 2021. Startdato: torsdag 23/9 2021**

**Kl. 9.30 – 10.30 Skånegymnastik 75+ (holdnummer: 329018 )**

**Kl. 10.45 – 11.45 Seniortræning 70+ ( holdnummer: 329019)**

### **Har du brug for at få rørt dig mere igen?**

- Bedre balance, større muskelstyrke, større smidighed?
- Bedre kredsløb og et velgørende dybt åndedræt?
- Få løsnet spændinger, og få holdningen korrigeret?
- At føle dig mere vital, og få større velvære?

**- Så kom og vær med på et lokalt hold til efteråret :-)**



#### **Skånegymnastik 75+ (hold nr. 329018)**

**Fokus:** Øget velvære. Allround gymnastik for dig der har brug for at holde dig selv ved lige i et langsommere tempo. Vi arbejder stående, gående og siddende. Øvelserne vil aflaste dine led, løsne og styrke dine muskler og øge din bevægelighed. Giver også friere, dybere åndedræt og forbedrer dit kredsløb. Øvelser fra fysiopilates, afspænding, qi gong, mindfulness mv.

#### **Seniortræning 70+ (holdnr. 329019)**

**Fokus:** Genfinde en vital, uanstrengt og behagelig kropsholdning. Vi arbejder med at øge din smidighed og styrke, løsne spændinger og få bedre balance. Krop og åndedræt kommer til at arbejde bedre sammen, og du får ny energi. Vi arbejder stående, siddende og liggende (medbring selv måtte, tæppe og pude). Øvelser fra fysiopilates, afspænding, effekt, qi gong mv.



**Holdene kører 18 gange, (fra 23. sept. 2021 - til 3. feb 2022) og prisen er: 1185,- kr.**

Der tages hensyn til skavanker/aldersrelaterede gener på begge hold, og der kan max deltage 7 personer på hvert hold. Underviser er udd. Afspændingspædagog, Fysiopilates-instruktør, Zoneterapeut mv.

Der vil herudover være et par redskaber (elastik/bolde) som hver deltager selv skal anskaffe og have med (ca 250 kr), aftales nærmere ved holdstart. Og medbring selv lille flaske håndsprit.

**Tilmelding** kan foregå direkte hos Fof – pr. tlf. 86 12 29 55 - eller ved personlig henvendelse i Fof-butikken, Hans Hartvig Seedorffs Stræde 7, 8000 Århus C (åben mandag til fredag kl. 10-14) - eller tilmelding kan ske online på hjemmesiden

<https://www.fof.dk/aarhus>