



Torsdag den 15. maj 2025 kl. 12:30
Afholdes på Folkehuset Sabro i 'Den store sal'

Pas godt på din ryg

RYG KURSUS 1

**PAS GODT PÅ
DIN RYG**

Kursusmateriale



Tag på RYG-KURSUS – for dig der gerne vil have ny inspiration og passe godt på din ryg. Rygtræning kan afhjælpe mange gener fra ryg og nakke. Med de korrekte øvelser kan rygsmerter reduceres og funktionsevnen hæves. Uanset alder, god eller dårlig ryg, er det godt at træne ryggen. Få en god holdning, bliv stærkere - og få fingre i det lækre kursusmateriale "Pas godt på din ryg".

DELTAGERE:

Dagen er for medlemmer af Sabro Senior Fitness. Hvis ledige pladser, kan det tilbydes andre.

PROGRAM:

1. Let opvarmning til musik
2. Gennemgang af rygøvelser inkl. maveøvelser
3. Pause (kaffe/te og en lille kage)
4. Kort forklaring og teori til øvelserne vil komme under praksis
5. Afslutning med ud spænding og afslapning
6. Spørgsmål til øvelserne og erfaringsudveksling

DATO/STED:

Torsdag den 15. maj 2025 Kl. 12:30 – 14:30 ca.
Folkehuset Sabro – i den store sal

UNDERVISER: DAI-instruktør Pia Brandt.

PRIS: Gratis for medlemmer af foreningen

BINDENDE TILMELDING: skriv dig på listen, på opslagstavlen i Fitnesslokalet. Sidste tilmelding torsdag d. 8. maj 2025 klokken 10:00 eller på mail: fitness@envoldsen.eu eller SMS 4047 1952

MAX 30 DELTAGERE – så princippet "først til mølle" vil være gældende.

HUSK: Tag selv liggeunderlag med (vi vil forsøge at finde nogle liggeunderlag). Kom i noget tøj, som du kan bevæge dig i.

Venlig hilsen Bestyrelsen