

Afspændende træning

Afspændende micropauser giver harmoniske muskler

CityFys og træning

I samråd med CityFys ApS kan din virksomhed sammensætte præcis den kombination af træningsevent, der ønskes gennemført. "Afspændende træning" er blot et godt eksempel på, at du kan tilpasse din motion, træning og fysiske aktivitet til ethvert behov og ethvert niveau.

Idé og formål:

Krop og sjæl hænger sammen. Når der er stress i kroppen, er det et faktum, at spændingsgraden i vores muskler forøges betragteligt. Efter en lang arbejdsdag kender mange til fornemmelsen af, at skulderne sidder helt oppe ved ørene, ryggen gør ondt, og benene føles tunge.

Vi vil på kurset fokusere på små øvelser, der kan laves i løbet af arbejdsdagen, og som giver både krop og sjæl en lille pause.

Indhold:

Der vil på kurset være fokus på strækøvelser, venepumpeøvelser og øvelser til forebyggelse af museskader samt andre computer-relaterede symptomer.

Kurset kan også indeholde afspænding, hvor kroppen mærkes igennem, og deltagerne instrueres i at slippe unødige muskelspændinger. Endelig kan afspændingen også foregå med "den store træningsbold".



Afspændingspædagog Eline Haugaard

Afspænding er et effektivt middel til forebyggelse og behandling af stress, da det øger kropsbevidstheden og påvirker kroppens parasympatiske nervesystem og fremmer psykisk ro.

Med CityFys' afspændingspædagoger møder du en spændende og inspirerende forening af træning og afspænding. Du får inspiration til øvelser og teknikker, der kan anvendes i løbet af arbejdsdagens naturlige pauser. Der er lavt tempo og afslappende stemning, udspænding af muskulatur og vejrtrækningsøvelser, der giver indre ro i en travl hverdag.

Underviser(e):

Afspændingspædagog Eline Haugaard.

Eline er uddannet afspændingspædagog og har desuden en solid erfaring indenfor træning og holdtræning.

Yderligere oplysninger

Kapacitet: Ca. 20 medarbejdere pr. hold.

Målgruppe: Virksomheder i Danmark.

Form: Praktisk træning og afspænding.

Konsulenter: Autoriserede afspændingspædagoger fra CityFys ApS.

Bestilling: Opgaven skal venligst skriftligt bekræftes 4 uger før udførelsen.

Varighed: 1½ time (teori og praktik).