

Intelligent træning

Brug hovedet - når du bruger kroppen

CityFys og træning

I samråd med CityFys ApS kan din virksomhed sammensætte præcis den kombination af træningsevent, der ønskes gennemført. "Intelligent 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

Med fysioterapeut og fitnessinstruktør Astrid Rosenvold sætter vi fokus på "intelligent træning". Træning, der sikrer at du opnår den rette træningskvalitet, træning som er tilpasset den enkeltes alder, formåen og arbejdssituation. Det er ikke sjældent, at tvivlen fraholder mange mennesker fra at træne.

Foredrag

Astrid Rosenvold byder på et kort og introducerende 30 minutters foredrag om motionens og træningens værdier. Kondition - en god kondi kan ofte være med til at forebygge velfærdssygdomme. Desuden har konditionen en stor betydning for, hvordan du fungerer i dagligdagen - fysisk såvel som psykisk.

Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne mindst 30 minutters moderat motion om dagen. Muskelstyrke er vigtig i forhold til leddenes funktion og i forhold til at udføre en lang række af dagligdagens opgaver. Stærke muskler vil desuden mindske risikoen for overbelastningsskader i muskler, sener og led. Overbelastningsskader, der senere hen kan udvikle sig til slidigt.

Praktisk

Kurset indeholder desuden 60 minutters øvelser, hvor du inspireres til en række forskellige tilgange af træning. Her møder du alt fra eksempler på øvelser, der forbedrer din kondition til øvelser, der er målrettet til forbedring af din muskelstyrke. Øvelserne vil naturligvis være målrettet de fysiske udfordringer, som du møder i dit brancheområde. Har du eksempelvis mange timer foran computeren i dit daglige arbejde, vil du blive introduceret til en træningsform, der tager højde for dette.

Det samme gælder naturligvis, hvis du bl.a. arbejder med mange tunge løft eller har meget ensidigt gentaget arbejde. Kurset er en optimal appetitvækker og udgør en stor inspirationskilde til motion og træning. Du kan omsætte din nye viden om intelligent træning til din egen personlige træning, til paussegymnastik med kollegaerne på arbejdspladsen m.m.

Underviser(e):

Autoriseret fysioterapeut Astrid Rosenvold.
Astrid er desuden uddannet fitnessinstruktør ved Scandinavian Academy of Fitness Education.
Astrid arbejder som Motion på Recept træner.



Aut. fysioterapeut Astrid Rosenvold

Yderligere oplysninger

Kapacitet: Ca. 20 medarbejdere pr. hold.

Målgruppe: Virksomheder i Danmark.

Form: Foredrag og praktisk træning.

Konsulenter: Autoriserede fysioterapeuter.

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

Varighed: 1½ time (teori og praktik).