

Inspirationsforedrag om motion

Dette foredrag afholdes af fysioterapeut Katarina Polster, der udover at være en af CityFys foredragsholdere, arbejder tæt sammen med den landskendte amerikaner, Chris McDonal. Katarina har en indgående indsigt i træningens mange facetter og formår at formidle denne viden på en let, underholdende og motiverende måde.

Kursets 1. del

Eftermiddagen startes med et kort teorioplæg om almen træningslære og et spændende input til forskellige motionsformer. Fokus vil ligge på styrketræning. Styrketræning er til for alle!

Det undervises i forskellige former af styrketræning, hvordan den kan tilpasses den enkelte, hvordan man kommer i gang, og hvad man skal tænke på når man styrketræner.

Kursets 2. del

Herefter fortsætter kurset i styrketræningsrummet og deltagerne får lejlighed til at afprøve de forskellige maskiner og redskaber, samt lærer hvilke muskler de træner. Det lægges stor vægt på at maskinerne bruges korrekt, herunder teknik og indstillinger.

Der vil blive udleveret/sendt et basis styrketræningsprogram til hver deltager.

Målet med eftermiddagen er, at deltagerne:

- har få viden og information om forskellige former af styrketræning, hvilke muskler maskinerne og redskaberne træner og hvad man skal tænke på når man går i gang
- får inspiration og motivation til at bruge styrketræningsrummet
- føler sig godt klædt på til at påbegynde træning



YDERLIGERE OPLYSNINGER

Dag og tid: Fastsættes i samråd med din virksomhed

Målgruppe: Alle medarbejdere

Antal deltagere: 25-30

Tid: 2½ til 3 timer

Tilmelding : Lokalt

Sted: På virksomheden

Underviser: Aut. fysioterapeut med træningsspecial