

MOTIONSGYMNASTIK

|

Sognegården, ved Rørby Skole



ONSDAGE KLOKKEN 12.30-13.45

Du er frisk og har gå på mod, og der er muligvis små skavanker der indimellem plager dig, men du har lyst til at bruge kroppen. Eller i hvert fald lyst til at ha det bedre bagefter.

Gennem øvelserne og de forskellige programmer, får du arbejdet hele kroppen igennem fra top til tå og inderst til yderst. Vi arbejder stående i tempo og mere stille. Ligeledes liggende. Gennem øvelserne øger vi bevægeligheden og styrker musklerne i kroppen. Stræk øvelser hører også med. Vi bygger træningen på funktionalitet, der er nødvendig for at mestre hverdagen.

Alle kan være med, mand som kvinde. Også selv om det er længe siden du sidst har brugt din krop til den slags. Vi arbejder ud fra lidt er bedre end ingenting, og gradvis vil du opleve at kunne mere. Dog kan det nogle gange tage længere tid end hvad hovedet synes. Du skal kunne komme ned og op fra gulvet.

Vi skal ha det sjovt undervejs og ha smilet frem på læben. Både før, under og efter gymnastikken. Der afsluttes hver gang med udstrækning og afspænding.

Vi starter i september og slutter til april. Se mere på www.rvif.dk eller www.anneeriksen.dk, evt. kontakt Anne på tlf. [20 11 14 65](tel:20111465).

Glæder mig til vi ses.

Anne Eriksen