

Senior Power

Att tänja på åldrandet - intressanta effekter av styrketräning hos seniorer.



Foto: Bildbyrån

Mål och syfte:

Syftet med utbildningen är att förstå hur livskvalitén kan öka hos seniorer med hjälp av styrketräning. Att kunna skapa styrketräningsupplägg för seniorer är målsättningen.

Innehåll:

- Vad händer med kroppen i takt med stigande ålder?
- Vilka effekter får vi av styrketräning?
- Grunder i styrke- och powerträning.
- Träningsupplägg - på kort och lång sikt.

Målgrupp:

I första hand FaR-aktörer (Fysisk aktivitet på recept), men även andra som vill skapa idrottsliga aktiviteter för seniorer är välkomna.

Omfattning:

2 utbildningstimmar

Utbildare:

Joakim Carlsson

Utbildningsansvarig:

Charlotte Karlsson

charlotte.karlsson@skaneidrotten.se

010-4765736

Tid och plats:

7 maj kl. 18-20 på Kockum Fritid i Malmö
eller

21 maj kl. 18-20 på Idrottens Hus i Helsingborg
eller

28 maj, kl. 18-20 i Kristianstad (plats kommer på kallelsen).

OBS! Man väljer att delta vid det ena tillfället.

Kostnad:

400 kr per deltagare, vi bjuder på frukt.

Kallelse:

Skickas via e-post, glöm inte att ange e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningstidens slut.

Anmälan:

Anmälan görs senast den 24 april (Malmö), 8 maj (Helsingborg) och den 17 maj (Kristianstad) via www.sisuidrottsutbildarna.se/skane. Sök vidare under fliken Sök våra utbildningar. Observera att det är en anmälan per ort. Vid problem med anmälan kontakta utbildningsadministrationen på 010 – 476 57 07.