

Hold balance i livet

Sundhedsuge 3/Fysiosekvens - Den 15. - 19. januar 2018



* Mandag den 15. Januar *

* **Hold balancen - og undgå fald kl. 9.30-10.00.** Træn din balanceevne, bliv udfordret på koordination og reaktionsevne. Med alderen kan det have alvorlige konsekvenser, hvis man falder. Derfor gælder det om at holde balancen ved lige - og det er faktisk lettere end man tror. **Fysioterapeut Kirstine Kjellerup.**

* **Cykelstafet kl. 10.00-11.00.** Alle kan da cykle? Motionscykling er den nemmeste og sikreste form for kredsløbstræning. Det foregår på en stationær cykel. Cykling øger din maksimale iltoptagelse, som definerer din kondition. Hop med på den tohjulede og tramp i pedalerne. Hvor langt kan du cykle? Vi cykler alt det vi kan og tæller kilometrene sammen til sidst.

* **Foredrag Alderbedst kl. 11.30-13.00.** Kom med til foredraget om Aldring. Fysisk Aktivitet og træning er det nærmeste man kommer på en vidunderpille, når det gælder om at sikre en god alderdom. Ikke alene forlænger det livet - det øger i endnu højere grad antallet af år med god funktionsevne. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Hold balancen - og undgå fald kl. 15.30-16.00.** Træn din balanceevne, bliv udfordret på koordination og reaktionsevne. Med alderen kan det have alvorlige konsekvenser, hvis man falder. Derfor gælder det om at holde balancen ved lige - og det er faktisk lettere end man tror. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Sundhedstjek kl. 16.00-17.00.** Kom og få målt din kondition, fedtprocent og muskelmasse, eller blodtryk. Mange går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det og det forøger risikoen for alvorlige sygdomme som fx blodpropper. Et lavt konditionsniveau forøger risikoen for kardiovaskulær sygdom, så få svar på om du har det rigtige niveau, og hvad du skal gøre. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Få pulsen op kl. 17.00-18.00.** Indendørs cykling med høj intensitet ledsaget af motiverende musik med gode rytmer. Instruktøren ansporer dig igennem timen med sved på panden. Det er skånsom motion, så op på cyklen, så er du i gang. **Fysioterapeutstuderende Mathilde Fibiger Bundesen.**

* Tirsdag den 16. Januar *

* **Sundhedstjek kl. 08.00-09.00.** Kom og få målt din kondition, fedtprocent og muskelmasse, eller blodtryk. Mange går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det og det forøger risikoen for alvorlige sygdomme som fx blodpropper. Et lavt konditionsniveau forøger risikoen for kardiovaskulær sygdom, så få svar på om du har det rigtige niveau, og hvad du skal gøre. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Kosmisk Balance kl. 18.00-18.50.** Kom med til foredrag om kaos og stabilitet fra et mytologisk og filosofisk perspektiv. Derfra vil Amelia snakke om hvordan vi kan bruge de samme metaforer til hverdag og finde vores egen kosmiske balance. **Amelia Louise Herridge Ishak, Kandidat i Anglo-Saxon, Norse og Celtic mytologi og litteratur.**

* **Yoga kl. 19.00-20.30.** Prøv yoga og tag en pause fra en travl og hektisk hverdag. Skab balance og indre wellness, og bare "være" i stedet for at "gøre". En hyggelig stund hvor der er mulighed for at trække sanserne tilbage. **Yoga-instruktør Jana Lührs.**

* Onsdag den 17. Januar *

* **Lær at trække vejret rigtigt kl. 09.30-10.00.** Åndedræt er liv og vi trækker vejret for at leve - 20.000 gange om dagen. Vi tænker sjældent over det og om vi gør det rigtigt. Kom med og bliv klogere på hvordan du skal trække vejret rigtigt, selvom du praktisk talt gør det i søvne, er åndedrættet stadig kroppens vigtigste funktion. **Fysioterapeut Kirstine Kjellerup.**

* **Sundhedstjek kl. 11.30-12.30 og kl. 14.45-15.45.** Kom og få målt din kondition, fedtprocent og muskelmasse, eller blodtryk. Mange går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det og det forøger risikoen for alvorlige sygdomme som fx blodpropper. Et lavt konditionsniveau forøger risikoen for kardiovaskulær sygdom, så få svar på om du har det rigtige niveau, og hvad du skal gøre. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Fys-Bike kl. 16.00-17.00.** Indendørs cykling med høj intensitet ledsaget af motiverende musik med gode rytmer. Instruktøren ansporer dig igennem timen med sved på panden. Det er skånsom motion, så op på cyklen, så er du i gang. **Fysioterapeut Kirstine Kjellerup.**

Hold balance i livet

Sundhedsuge 3/Fysiosekvens - Den 15. - 19. januar 2018



* Torsdag den 18. januar *

* **Sundhedstjek kl. 14.30-15.30.** Kom og få målt din kondition, fedtprocent og muskelmasse, eller blodtryk. Mange går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det og det forøger risikoen for alvorlige sygdomme som fx blodpropper. Et lavt konditionsniveau forøger risikoen for kardiovaskulær sygdom, så få svar på om du har det rigtige niveau, og hvad du skal gøre.

Fysioterapeut Henrik Juhl.

* **Sundhed: hvordan gør jeg det? kl. 16.00-17.00.** Kom med til foredrag med Katrine og få hendes gode råd og bud på en sundere hverdag. **Katrine Møller, Kandidat i Idræt og Sundhed.**

* **Step up kl. 17.00-18.00.** Kom med og træd op og ned på stepbænken, hor kondition, styrke, koordination og balance bliver udfordret. Lav belastning på knogler og led, og med en højere intensitet for kredsløbet og i et tempo hvor alle kan være med. **Katrine Møller, Kandidat i Idræt og Sundhed.**

* **Funktionel træning til hverdags brug kl. 18.00-19.00.** EFFEKT har til formål, rent fysisk, at skabe større kropsbevidsthed, bedre kropsholdning og gøre kroppen stærkere, mere udholdende og sundere. Træningsformen er for alle og foregår med kroppen selv som redskab. Øvelserne foregår stående, siddende eller liggende. Du vil træne hele kroppen med særlig fokus på stabilitet og balance. Kom med og mærk forskellen. **Katrine Møller / Kandidat i Idræt og Sundhed.**

* Fredag den 19. januar *

* **Hold hjernen fit kl. 08.30-9.30.** Gennem fysiske øvelser der kobles op på farver og ord kan du træne hjernen til at få bedre hukommelse og fokus. Send hjernen til træning og få fat i både balance og koncentration gennem nervesystemet. **Steffen Sørensen, DGI instruktør.**

* **Boldtræning kl. 09.30-10.45.** Alle kan få noget ud af at bruge bolden. Den giver først og fremmest smil på læben, og stiller krav til balance, stabilitet, koordination som er basale elementer i enhver form for bevægelse. Kom med og brug det i din hverdag. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Fys-Bike kl. 11.00-12.00.** Indendørs cykling med høj intensitet ledsaget af motiverende musik med gode rytmer. Instruktøren ansporer dig igennem timen med sved på panden. Det er skånsom motion, så op på cyklen, så er du i gang. **Fysioterapeut Kirstine Kjellerup.**

* **Lær at trække vejret rigtigt kl. 12.15-12.45.** Åndedræt er liv og vi trækker vejret for at leve - 20.000 gange om dagen. Vi tænker sjældent over det og om vi gør det rigtigt. Kom med og bliv klogere på hvordan du skal trække vejret rigtigt, selvom du praktisk talt gør det i søvne, er åndedrættet stadig kroppens vigtigste funktion. **Fysioterapeut Kirstine Kjellerup.**

* **Sundhedstjek kl. 14.00-15.00.** Kom og få målt din kondition, fedtprocent og muskelmasse, eller blodtryk. Mange går rundt med forhøjet blodtryk uden at mærke det og det forøger risikoen for alvorlige sygdomme som fx blodpropper. Et lavt konditionsniveau forøger risikoen for kardiovaskulær sygdom, så få svar på om du har det rigtige niveau, og hvad du skal gøre. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**

* **Foredrag Alderbedst kl. 16.45-18.15.** Kom med til foredraget om Aldring. Fysisk Aktivitet og træning er det nærmeste man kommer på en vidunderpille, når det gælder om at sikre en god alderdom. Ikke alene forlænger det livet - det øger i endnu højere grad antallet af år med god funktionsevne. **Fysioterapeut Henrik Juhl.**