

Information om träningen: PT Small Group Training x Vision (nybörjarkurs)

Jag gissar att du, som de allra flesta, sparar till pensionen. Hur säkerställer du att du kommer ha en god fysik, pigg hjärna och skadefri kropp när du väl går i pension, så att du kan ta vara på tiden och njuta av välförtjänt ledighet efter ett helt arbetsliv?

Visst skulle det även vara skönt att vara piggare och orka mer efter arbetsdagen? Slippa ömma skuldror, nacke och ländrygg? Känna att matkassen väger mindre, trappan verkar kortare och kunna sova lite godare? Kunna ha en mer stabil energinivå under dagen och slippa energidippar?

I denna PT-ledda grupp tittar vi på grundreceptet till balans i vardagen med såväl kost, sömn, träning och återhämtningsstrategier. Vi går igenom grunderna för att känna att träning är en del av vardagen som fungerar i livspusslet och bidrar till ett starkare, piggare och gladare jag. Vi tränar för att kunna leva ett hälsosamt och rikt liv, oavsett tidigare träningserfarenheter, och investera i "hälsoaktier" för att behålla god hälsa livet ut. Kursen riktar sig till nybörjare och medel erfarna inom träning.

Kursstart

Tisdag den 18 februari klockan 17:20-18:20, sedan varje tisdag samma tid fram till den 8e april - sammanlagt 8 tillfällen.

Plats

Actic Högevall (Högevallsgatan 1, 222 22 Lund). Förutom ett tillfälle där lokal meddelas vid senare tillfälle (men är i närheten av Actic Högevall).

Pris

Ordinarie pris är 1 999kr. Men Visions Lundaavdelning subventionerar priset så att du endast betalar halva kursavgiften (avrundat 999kr). Det beloppet du betalar kan du sedan ansöka om friskvårdsbidrag för från kommunen.

För att ta del av erbjudandet behöver du vara medlem i Visions Lundaavdelning samt ha en anställning i Lunds kommun.

PTSGT x Vision nybörjarkurs**Övergripande upplägg för kursen:**

1. Introduktion till träning och smärtförebyggande i arbetslivet, träningsövningar för arbetsdagen och motverka stela/ömma skuldror och ländryggar. Öka din energinivå i såväl arbete som privatliv
2. Träningspass: funktionell cirkelträning, styrka/kondition
3. Kostrådgivning - orka arbetsdagen, optimera dina styrke- och träningsresultat. Främja god hälsa och livskvalitet utan att ta bort livets goda - små förändringar gör skillnad
4. Träningspass: kortlek, styrka/kondition
5. Dynamisk rörlighet och genomgång av önskemål från er deltagare
6. Träningspass: baslyft
7. Konditionsträning och genomgång av dess positiva effekter
8. Träningspass: funktionell cirkelträning, styrka/kondition

Var?

ACTIC Högevallsbadet, Högevallsgatan 1 Lund

1. Gå in genom huvudentrén och ta kölapp för ACTIC
2. Säg att du skall träna med PT Nathalie
3. Ombyte sker på plan 2, fråga hur du hittar dit. Man får ett lånearmband/passgearmband i receptionen och detta använder du för att låsa ditt skåp i omklädningsrummet
4. Första gången möts vi upp på plan 1, i receptionen inne i gymmet hos oss på ACTIC. Sedan går vi gemensamt upp till salen. Var på plats och ombytt i ACTIC:s reception kl. 16:50 vid första tillfället så vi kan samlas upp och börja i tid
5. Tänk på att ta med dig rena inomhusskor samt träningskläder och glatt humör!
6. Det tredje tillfället (18/3) kommer vi att vara i en konferenslokal inne i Lund centrum. Adress skickas ut senare
7. OBS! Det finns begränsat med parkeringsplatser precis utanför badet och gymmet. En liten bit bort finns ett parkeringshus där man kan parkera

