



1.4 - 27.5 2019

KROP & BEVÆGELSE

**Gratis 7 ugers forløb ved psykomotorik
studerende Stine Pape**

Krop & Bevægelse er et tilbud til ALLE som har lyst til at hente inspiration i psykomotorikken. Den tager bla. udgangspunkt i, at den fysiske krop og det psykiske er stærkt forbundet. Træningen består af flere forskellige træningsmetoder og vi kommer blandt andet til at arbejde med:

- Ledbevægelighedstræning
- Balance og koordination
- Funktionel træning
- Vedligeholdelsestræning
- Kropsbevidsthed
- Afspænding



IDRÆT OM DAGEN

Silkeborg Kommune

**Træning på en sjov
og anderledes måde!**

**Hensyntagen til hver
enkelt deltager**

**Hver mandag
(undtagen den 15.4
samt 2. påskedag) kl.
10.45-12.00**

**Medbring: underlag,
væske og tæppe eller
trøje**

**Nærvær, samspil og
kropsbevidsthed**

HVOR: LUNDEN

Vestergade 74
sal 2

Kontakt og tilmelding:
Idratomdagen@silkeborg.dk
eller 20281099

**HVORNÅR: Mandag
den 1.4 kl. 10.45-12.00**