

Bliv instruktør



Vil du hjælpe andre med at holde krop og hjerne frisk?

Hold Hjernen Frisk Naturtræning for seniorer

Hold Hjernen Frisk Naturtræning for seniorer er træning i naturen kombineret med øvelser, der træner hjernen bl.a. ved at stimulere sanserne, balancen, hukommelsen og koncentrationsevnen.

Kunne du tænke dig, at blive instruktør? Det eneste du forpligter dig til er at undervise en gang om ugen i 12 uger.

12 ugers træningsforløb

- Holdstart i august 2018
- Træningen er målrettet 55-75 årige og foregår altid ude i naturen
- Træningen foregår med udgangspunkt fra Sjøv Senior Motion

Uddannelse

Instruktøruddannelsen er gratis og består af 20 timers undervisning fordelt på følgende dage:

- D. 10. juni kl. 8.30-18.30
- D. 11. august kl. 8.30-18.30

Uddannelsen foregår hos Lyng-Brøby Idrætsforening, Smedeparken 1, 4180 Sorø og det kræver ingen specielle forudsætninger at deltage.

For mere information kontakt

Nina Bach Jørgensen, DGI
Tlf. 23654002

Mail: nina.bach.joergensen@dgi.dk

TILMELDING sker via mail til nina.bach.joergensen@dgi.dk

DGI

Læs mere på www.holdhjernenfrisk.dk