

Invitasjon til inspirasjonskurs for instruktører i NRF Trøndelag Sør



Kursets tema: «4*4, Kardio-trening»

Mennesker med muskel- og skjelettplager kan være ekstra utsatt for hjerte- og karsykdommer. Målet med kurset er at våre instruktører kan tilby «4*4, Kardio-trening», i eget lokallag!

Kardio betyr hjerte, og kardio-trening øker hjertets evne til å frakte mer blod per slag.

*«4*4, Kardio-trening» øker kroppens evne til å frakte blod og oksygen til musklene.*

Det betyr at treningen er spesielt godt for hjertet, reduserer risikoen for hjertelidelser slik som infarkt, gir økt velvære, reduserer stress og den kan bidra til å regulere kroppens blodsukker og redusere blodtrykket.

Vår «egen» PT André Eide veileder oss underveis i kurset.

Tid:	Lørdag 9. – søndag 10. oktober 2021
Sted:	Scandic Lerkendal og Nidarø Treningssenter
Deltakeravgift:	Med eller uten overnatting: kr. 500,- per person
Reise:	Dekkes av deltakeravgiften (på billigst mulig måte)
Instruktør:	Personlig trener André Eide

Program, med forbehold om endringer:

Lørdag 11.9

Kl. 11:45	Registrering og velkommen, Scandic Lerkendal
kl. 12:00	Lunsj, Scandic Lerkendal
kl. 13:15	Avgang til Nidarø Treningssenter
Kl. 13:30 – 17:00	Trening i Nidarø Treningssenter
kl. 19:00	Middag og overnatting, Scandic Lerkendal

Søndag 12.9

Kl. 10:00	Avgang til Nidarø Treningssenter
Kl. 10:15 – 13:00	Trening i Nidarø Treningssenter
Kl. 13:00	Lunsj, Nidarø Treningssenter
Ca. kl. 14:00	Slutt

Påmelding: etter avtale med styret i egen lokalforening, bruk vedlagte skjema, **innen 23. september** til s-trlag@revmatiker.no
(Det er bindende påmelding. Kostnader ved evt. avmelding/forfall etter påmeldingsfrist som ikke dekkes av egen reiseforsikring, vil belastes lokallaget.)

Husk: Treningstøy for inne-trening og drikkeflaske! ☺ og godt humør ☺

VELKOMMEN!

Vennlig hilsen
Irma Strøm, Prosjektleder og
Lillian Waaden, Trenings- og mosjonskontakt i NRF Trøndelag Sør

Kurset støttes av Stiftelsen DAM