



BEVÆGELSE HELE LIVET



NYHEDSBREV....

Status på rygtræningsprojektet og Bækkenbundskursus:

Hvad ?

- I foråret 2013 opstod flere af Esbjergs idrætsforeninger sammen med DGI Sydvest og Esbjerg Kommune et samarbejde omkring implementering af DGI-rygtræning i idrætsforeningerne.
- DGI rygtræning er et nyudviklet træningskoncept med målrettet rygtræning for personer der har rygdforandringer eller som bare ønsker at styrke, forebygge og vedligeholde deres ryg.
- Træningen er på 15 uger med 15 skræddersyede træningspas. Der gennemføres 7 træningsområder, hver gang med det formål, at sikre et optimalt udbytte af træningen.
- Der er fokus på, at opbygge stabilitet og bevægelighed omkring ryggen samt på at styrke ryg og krop. Der er hver gang afsat tid til dialog omkring emner der kan være relevante for personer med rygdforandringer eller som bare ønsker at vedligeholde og forebygge.

Hvordan er det gået?

- 8 Idrætsforeninger i Esbjerg Kommune har nu ryginstruktører der er uddannede med DGIs 40 timers rygdannelse og dermed rustet til at varetage den målrettede rygtræning.
- Der har i 2013 været igangsat 9 rygtræningsforløb i foreningerne med tilsammen 119 deltagere.
- Foreningernes instruktører modtager undervejs i deres træningsforløb supervision og støtte til gennemførelsen ved en fysioterapeut fra Esbjerg Kommune, ligesom der løbende afholdes netværksmøder og kursusdage for instruktørerne hvor de kan erfaringsudveksle og få ny viden.
- Ud af de deltagere der har afsluttet et forløb ses, at lidt mere end 1/3 af deltagerne ikke var medlem af en forening inden de startede, at der er en aldersspredning på holdene fra 24-77 år og at træningen har levet op til deltagerens forventninger. De har i høj grad været tilfredse med kombinationen af teori og praksis og en overvejende stor del af deltagerne føler de har fået større forståelse for deres krop og det at træne sammen med andre ses tydeligvis som en gevinst. Instruktørernes kompetencer roses og mange af deltagerne planlægger at fortsætte deres træning i en idrætsforening.

DER AFHOLDES NY RYGDUDDANNELSE den 25-27. april samt 23-25 maj 2014.

Se mere på www.dgi.dk Kursusnr.: 2014 00 55 0301

Har du og din forening lyst til at blive samarbejdspartner med Esbjerg Kommune og DGI Sydvest omkring Rygtræning i Jeres forening og har du lyst til at blive en del af et udviklende instruktørnetværk er du meget velkommen til at kontakte:

Malene Skouboe, male@esbjergkommune.dk mobil: 20473773

