

En nyhed fra [DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND](#)

Fuldt hus ved Gråspurvene på Als, da DAI Ryg instruktør kom forbi  
Offentliggjort: 05.11.2018

---



Der var fokus på at holde sin ryg sund og stærk da cirka 100 gymnaster og instruktører var til DAI Ryg kursus i Tandslet hallen på Als.

*"Det var dejligt at se, at alle var meget aktive og koncentrerede om at lave øvelserne rigtigt", fortæller Dorthe Schack fra Gråspurvene og tilføjer: "Pia var rigtig god til hele tiden at give klare instrukser til, hvordan øvelserne skulle udføres korrekt. Pia gav også tips til, hvordan man i dagligdagen kan træne ryg- og mavemuskler, f.eks. når man står og vasker op eller skræller kartofler"*

Der var fokus på at holde sin ryg sund og stærk da cirka 100 gymnaster og instruktører var til DAI Ryg kursus i Tandslet hallen på Als.

*"Det var dejligt at se, at alle var meget aktive og koncentrerede om at lave øvelserne rigtigt", fortæller Dorthe Schack fra Gråspurvene og tilføjer: "Pia var rigtig god til hele tiden at give klare instrukser til, hvordan øvelserne skulle udføres korrekt. Pia gav også tips til, hvordan man i dagligdagen kan træne ryg- og mavemuskler, f.eks. når man står og vasker op eller skræller kartofler"*

Efter ca. 5 kvarters træning samledes alle deltagerne til en kop kaffe og lidt frugt, mens Pia gennemgik det udleverede øvelseshæfte og tillige viste, hvordan ryg- og maveøvelser også kan udføres af stolegymnaster.

*"Som forening er vi glade for de forskellige tilbud, DAI har til foreningerne og kan kun anbefale andre at gøre brug af dem. Det giver god variation i den normale træning og foreningens medlemmer og instruktører får ny inspiration til træning hjemme og på holdene, slutter Dorthe Schack".*