



BALANCE OG STYRKE

GØR NOGET GODT FOR DINE MEDLEMMER - FÅ KURSER HJEM TIL DIN FORENING

Få DAI's underviser Pia Brandt til at afholde kurser hjemme i jeres forening. Hun kan undervise jeres instruktører og medlemmer sammen og give både jeres instruktører samt medlemmer en god faglig oplevelse.

Vælg mellem en af vores 2 favoritter

HOLD BALANCEN

- øvelser til en god balance for en bedre holdning og forebyggelse af fald.

FÅ STYRKE - TRÆNING MED ELASTIK

- gode øvelser som kan udføres både i træningslokale eller hjemme i stuen.

eller andre af vores kurser

PAS GODT PÅ DIN RYG

- træning med stabiliserende mave- og rygøvelser.

BRUG BOLDEN

- få inspiration til øvelser med Redondo-bold

TRX TRÆNING

- for jer, der gerne vil opstarte TRX træning i jeres forening

HOLD BALANCEN 2

- for dem der har haft Balance kursus 1 og gerne vil mere.

PRIS:

Et kursus koster 2000,- kr. incl. undervisning, kursushæfter til alle og transport.

KONTAKT:

**SKRIV TIL DIN
IDRÆTSKONSULENT
THOMAS AHRENTZ**

**PÅ MAIL:
THOMAS@DAI-SPORT.DK**

ELLER

PÅ MOBIL 21750724

**OG FÅ EN SNAK OM
KURSUSMULIGHEDER
FOR JER.**