



# Assens Aftenskole

Faglighed – fordybelse – fællesskab  
Program 16/17



[www.dofassensaftenskole.dk](http://www.dofassensaftenskole.dk)

Vend kataloget for DOF Paarup Aftenskole



# DOF Assens Aftenskole

Velkommen til kurser i nyoprettede DOF Assens Aftenskole. Vi tilbyder kvalificeret undervisning der styrker krop, sundhed og velvære. Undervisningen varetages af fysioterapeuter og foregår i dejlige veludstyrede træningslokaler i Tommerup Fysioterapi og Glamsbjerg Svømmehal

## SLANKEHOLD

### v/ fysioterapeut Mette Jørgensen

På slankeholdet har vi dig i fokus. Vi vil guide og motivere dig gennem et forløb, hvor du vil modtage gode råd om kost og motion. Den nye viden skal fremover sikre en stabil vægt, samt motivation til at fastholde din nye sunde livsstil. Forløbet gennemføres sammen med andre i samme situation som du, så I er flere, der kan støtte og inspirere hinanden. Vi vil i fællesskab træne intensivt for at smide de overflødige kilo. Træningen vil bestå af styrketræning, udholdenhedstræning og kredsløbstræning. For at kunne dokumentere jeres fremgang, bliver der foretaget målinger af fedtprocent og omkreds i starten og i slutningen af forløbet.

(a-1) On. 14. sep. kl. 16.30-17.30

(a-2) On. 18. jan. kl. 16.30-17.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## FØRFØDELSTRÆNING

### v/ fysioterapeut Signe Jackson

Træningen er tilrettelagt for gravide, i alle faser af graviditeten, med henblik på træning af styrke, stabilitet, bækkenbund, kondition og fleksibilitet, som vil gavne dig under og efter fødslen. Hver gang afsluttes med grundig udstrækning og afspænding. Desuden vil du under forløbet blive introduceret til gavnlige teknikker, som kan anvendes under fødsel, amning, de første dage med

den lille ny, og til efterforløbet for dig som mor.

Der er max. 8 deltagere på holdet.

(a-3) Ti. 13. sep. kl. 15.30-16.30

(a-5) Ti. 25. okt. kl. 15.30-16.30

(a-4) Ti. 17. jan. kl. 15.30-16.30

(a-6) Ti. 7. mar. kl. 15.30-16.30

**5 gange a 1 time. Pris 415 kr.**

### Skånsom førfødselstræning

(a-7) Ma. 12. sep. kl. 12.30-13.30

(a-9) Ma. 24. okt. kl. 12.30-13.30

(a-8) Ma. 16. jan. kl. 12.30-13.30

(a-10) Ma. 6. mar. kl. 12.30-13.30

**5 gange a 1 time. Pris 415 kr.**

## BABYMOTORIK (3-9 MÅNEDER)

### v/ fysioterapeut Signe Jackson

Giv dit barn en god start ved at styrke og stimulere barnets nervesystem gennem bevægelse, berøring og sang. Kom og få en masse inspiration til træning og sjov med din baby – tilmeld dig og din baby eller hele mødregruppen.

Indhold: Sansintegration – Motoriske øvelser – Babymassage – Info omkring barnets udvikling.

Der er max. 8 babyer pr. hold, så alle deltagere får maksimalt udbytte af undervisningen.

Medbring et lille tæppe eller en dyne, da meget af tiden foregår på gulvet.

(a-11) To. 15. sep. kl. 11.00-12.00

(a-13) To. 27. okt. kl. 11.00-12.00

(a-12) To. 19. jan. kl. 11.00-12.00

(a-14) To. 9. mar. kl. 11.00-12.00

**5 gange a 1 time. Pris 415 kr.**

## EFTERFØDELSTRÆNING

### v/ fysioterapeut Stine Huusom

En graviditet er en stor belastning for kvindens krop, og de fleste kvinder har derfor behov for efterfølgende genoptræning. Som fysioterapeut med speciale inden for gynækologien, ligger det underviseren meget på sinde, at holdet træner specielt med fokus på bækkenbunden. Men der vil også være kredsløbstræning, såvel som styrke og stabilitetstræning af hele kroppen!

Træningen foregår på hold, men da der ikke er to kvinder, der er ens, og heller ikke to fødsler som forløber ens, vil der blive taget individuelle hensyn undervejs. Der er max. 6 deltagere pr. hold. Du må selvfølgelig gerne have din baby med.

(a-15) Fr. 16. sep. kl. 11.00-12.00

(a-17) Fr. 4. nov. kl. 11.00-12.00

(a-16) Fr. 20. jan. kl. 11.00-12.00

(a-18) Fr. 10. mar. kl. 11.00-12.00

**6 gange a 1 time. Pris 645 kr.**

## FYSIO FLOW

### v/ fysioterapeut Charlotte Olsen

Fysio Flow er for dig, der er lige så stram og stiv, som størsteparten af den danske befolkning. Det

er en træningsform, der arbejder med kroppens bindevæv – kroppens fascier. Hele kroppen arbejdes igennem med dynamiske stræk og afslutningsvis er der kort afspænding. Formålet med Fysio Flow er at træne og smidiggøre bindevævet, således at du oplever færre smerter og større bevægelsefrihed i løbet af dagen.

(a-19) Ti. 13. sep. kl. 7.30-8.30

(a-20) Ti. 17. jan. kl. 7.30-8.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## FLOW PILATES

**v/ fysioterapeut Charlotte Olsen**

Flow pilates er for dig, som har behov for at blive smidig, bedre din holdning og styrke kernemuskulaturen. Det vil blive arbejdet med kroppens bindevæv- fascier og muskulatur igennem dynamiske og nogle statiske bevægelser. Formålet med flow pilates er øget fokus på din holdning og dermed opnå færre gener.

(a-21) Ma. 12. sep. kl. 7.30-8.30

(a-22) Ma. 16. jan. kl. 7.30-8.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## POP PILATES

**v/ fysioterapeut Charlotte Olsen**

Pop Pilates er for dig som vil undgå hovedpine, har ondt i ryggen eller vil have en bedre holdning. Det vil blive spillet popmusik og træningsøvelserne vil tage udgangspunkt i Pilates. Målgruppe 15-22 år.

(a-23) To. 15. sep. kl. 16.30-17.30

(a-24) To. 19. jan. kl. 16.30-17.30

**6 gange a 1 time. Pris 395 kr.**

## FYSIO-PILATES

**v/ fysioterapeut Monica Knørr**

Musklerne styres af nerverne, men nerver og muskler kan være i ubalance. Dette giver spændinger i kroppen, med følgende begrænset bevægelighed. Fysio-Pilates arbejder netop med den neuromuskulære balance i kroppen.

Vi arbejder med træning af muskelbalance, kropskontrol, smidighed, bevægelses kvalitet, åndedræt og fordybelse.

Fysio-Pilates er anvendeligt for alle. Niveaulet bliver tilpasset dig. Du vil gennem forløbet opleve, du bliver bedre til at „økonomisere“ med kroppens ressourcer. Du vil opleve færre spændinger, øget styrke, og kroppen vil være mindre stresspåvirket.

(a-25) Ma. 12. sep. kl. 18.00-19.00

(a-27) Fr. 16. sep. kl. 10.00-11.00

(a-26) Ma. 16. jan. kl. 18.00-19.00

(a-28) Fr. 20. jan. kl. 10.00-11.00

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## PULS OG STYRKE TIL DE MORGENFRISKE

**v/ fysioterapeut Andreas Mørk**

Puls og Styrke er for dig, der ønsker høj intensitet og masser af energi i din træning.

På holdet kombinerer vi styrketræning og konditionstræning. Tempoet er intenst, og du vil få trænet hele kroppen. Du vil få en alsidig og varieret træning, hvilket gør at det aldrig bliver kedeligt. Du vil blive guidet igennem hele timen, og underviseren vil sikre at stemningen og energien er i top hele vejen.

(a-29) On. 14. sep. kl. 7.00-8.00

(a-30) On. 18. jan. kl. 7.00-8.00

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## AKTIV ÆLDRE, 60+

**v/ fysioterapeut Andreas Mørk**

Træning er godt for dig og din krop uanset alder! Træning får dig hurtigere på benene efter et sygdomsforløb og holder dig frisk i længere tid.

På holdet er der fokus på at få pulsen op, styrketræning, balancetræning, udholdenhedstræning, forebyggelse af fald og fysisk velvære.

Som fysioterapeut ser underviseren hver enkelt og tilpasser derfor niveauet efter fysisk formåen.

(a-31) Fr. 16. sep. kl. 10.15-11.15

(a-32) Fr. 20. jan. kl. 10.15-11.15

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## LØB MED ‚FYSSEN‘

**v/ fysioterapeut Andreas Mørk**

Løb med ‚fysse‘ er for dig der oplever smerter i forbindelse med løb – er på vej tilbage fra en

langvarig skade – gerne vil optimere dit løb med nye og spændende træningsformer – mangler socialt samvær i forbindelse med motion.

På dette 12 ganges forløb kommer du til at løbe på en sund og hensigtsmæssig måde.

Der vil være fokus på vejledning i forbindelse med forebyggelse af typiske løbeskader, og vigtige elementer som restitution, udspænding og vejtrækning.

Forløbet starter og slutter med måling af kondital. Der er max. 12 deltagere på holdet.

(a-33) Ti. 13. sep. kl. 17.00-18.00

(a-34) Ti. 17. jan. kl. 17.00-18.00

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## SKIHOLD

**v/ fysioterapeut Charlotte Olsen**

Skiholdet har som formål at øge din udholdenhed og styrke, så du undgår skader på skiferien.

(a-35) To. 27. okt. kl. 16.30-17.30

(a-37) To. 8. dec. kl. 16.30-17.30

**6 gange a 1 time. Pris 395 kr.**

## KREDSLØBS- OG STYRKETRÆNING

**v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen**

Styrk dit hjerte og din lungefunktion og få mere energi og livskvalitet. Det er veldokumenteret, at hvis man får pulsen op i sammenlagt 30 minutter om dagen, har det en betydelig positiv indflydelse på sundheden. Niveaulet bliver tilpasset individuelt så alle kan være med, uanset alder, køn, udgangspunkt osv. Under forløbet vil der være fokus på skadesforebyggelse, styrke- og udholdenhedstræning.

(a-39) Ma. 12. sep. kl. 19.30-20.30

(a-40) Ma. 16. jan. kl. 19.30-20.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## MOBILITY OG BEVÆGELIGHED

**v/ fysioterapeut Martin Kraft**

Mobility-træning er for dig der gerne vil forbedre kroppens bevægelighed, hvilket medfører nedsat skadesrisiko og øget ydeevne. Mobility giver kropsbevidsthed, en bedre holdning og gode redskaber til at bevæge kroppen hensigtsmæssigt.

Holdet skal ses som et fantastisk supplement til enhver form for træning. Øget fleksibilitet er ofte en vigtig del af terapeutiske og rehabiliterende programmer. Men det er også en nødvendighed for at kunne udføre bestemte øvelser/bevægelser korrekt og skadesfrit. Fokus varierer fra gang til gang med fokus på skulder, ryg, hofte og ankel, hvor der er mulighed for at arbejde på specifikke og individuelle problemer ift. nedsat bevægelighed. Vi arbejder med systematik og struktur ift. udstrækning og massage og kommer til at arbejde med redskaber som foamroller, Lacrosse-bolde og elastik.

(a-41) On. 14. sep. kl. 18.15-19.15

(a-43) On. 26. okt. kl. 18.15-19.15

(a-42) On. 18. jan. kl. 18.15-19.15

(a-44) On. 8. mar. kl. 18.15-19.15

**5 gange a 1 time. Pris 335 kr.**

## RESPIRATIONSOLD

**v/ fysioterapeut Monica Knørr**

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende.

Mennesket tager i snit ca. 20.000 vejrtrækninger om dagen. Åndedrætsfunktionen er ofte hæmmet på grund af spændinger, smerter, skævheder, stress og andre belastninger.

Vi arbejder med det naturlige åndedræt, uden avancerede metoder, men derimod med simple og effektive teknikker, der guider kroppen ind i det naturlige og funktionelle åndedræt.

Ved at trække vejret bare en lille smule bedre, kan det få stor positiv effekt for dig. En bedre holdning, smertelindring, mere energi og overskud, nedsat blodtryk og meget mere – generelt vil du få en sundere krop.

(a-45) Ma. 12. sep. kl. 17.00-18.00

(a-47) Ma. 31. okt. kl. 17.00-18.00

(a-46) Ma. 16. jan. kl. 17.00-18.00

(a-48) Ma. 6. mar. kl. 17.00-18.00

**6 gange a 1 time. Pris 395 kr.**

## RYGSKOLING OG TRÆNING

**v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen**

Rygsmarter kan udløses af pludselige bevægelser, men kan også komme efter længere tids belastning af ryggen, og endda uden nogen umiddelbar årsag.

Kom ind og træn din ryg sammen med os, enten fordi du har symptomer på rygsmerter, eller fordi du vil undgå at få det! Vi er som fysioterapeuter



## HANDICAP-UNDERVISNING

Kurserne er tilrettelagt for deltagere, der pga. et fysisk eller psykisk handicap ikke kan få tilstrækkeligt udbytte af at deltage i fritidsundervisning på hold med mange deltagere. Deltagerne skriver i en erklæring under på, at de er handicappede i relation til emnet. Undervisningen foregår på små hold med 4-8 deltagere, så underviseren kan yde den nødvendige pædagogiske indsats.

### RESPIRATIONSOLD FOR DELTAGERE MED KOL

**v/ fysioterapeut Monica Knørr**

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende. Mennesket tager i snit ca. 20.000 vejrtrækninger om dagen. Åndedrætsfunktionen er ofte hæmmet på grund af spændinger, smerter, skævheder, stress og andre belastninger.

Vi arbejder med det naturlige åndedræt, uden avancerede metoder, men derimod med simple og effektive teknikker, der guider kroppen ind i det naturlige og funktionelle åndedræt. Ved at trække vejret bare en lille smule bedre,

kan det få stor positiv effekt for dig. En bedre holdning, smertelindring, mere energi og overskud, nedsat blodtryk og meget mere – generelt vil du få en sundere krop.

(a-61) Ti. 13. sep. kl. 11.00-12.00

(a-63) Ti. 1. nov. kl. 11.00-12.00

(a-62) Ti. 17. jan. kl. 11.00-12.00

(a-64) Ti. 7. mar. kl. 11.00-12.00

**6 gange a 1 time. Pris 395 kr.**

### RYGSKOLING OG TRÆNING FOR DIG MED SVÆRE RYGSMERTER

**v/ fysioterapeut Monica Knørr**

På dette hold tages der individuelle hensyn til det handicap dine rygsmerter forårsager.

Vi underviser dig i ryggens opbygning, samt måden det er mest hensigtsmæssigt at behandle din ryg på i hverdagen. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabiliserende rygøvelser.

(a-65) On. 14. sep. kl. 14.30-15.30

(a-66) On. 18. jan. kl. 14.30-15.30

**12 gange a 1 time. Pris 795**

## GIGHOLD

**v/ fysioterapeut Andreas Mørk**

Træningen er for dig, der har gig! – er slidt i hofte, knæ, skuldre eller andre led.

Forskning viser at mange flere bør træne deres slidgigtsmerter væk i stedet for at komme under kniven. Ofte er det at leve med giget en ændring af ens livssituation, og derfor er det rart at møde andre med samme udfordringer i hverdagen som du. Vi vil give råd og vejledning til hvordan du klarer hverdagen.

(a-67) Fr. 16. sep. kl. 9.00-10.00

(a-68) Fr. 20. jan. kl. 9.00-10.00

**12 gange a 1 time. Pris 795**

## VARMTVANDSTRÆNING FOR GIGTRAMTE

På [www.dofassensaftenskole.dk](http://www.dofassensaftenskole.dk) kan du se mulighederne for varmtvandstræning for gigtramte i Glamsbjerg Svømmehal. Du kan også ringe på tlf. 66 13 00 82.





vant til at arbejde med kroppen, og i særdeleshed med folk med rygproblemer. Niveaue på holdet bliver tilpasset individuelt. Vi underviser dig om ryggens opbygning, samt måden det er mest hensigtsmæssigt at behandle din ryg på i hverdagen. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabiliserende rygvøvelser.

(a-49) Ma. 12. sep. kl. 18.30-19.30

(a-50) Ma. 16. jan. kl. 18.30-19.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## NAKKE/SKULDER HOLD

### v/ fysioterapeut Mette Jørgensen

Mange danskere dør med smerter og nedsat bevægelighed fra nakke-skulder området. For nogen opstår smerterne pludseligt og for andre gradvist over en længere periode, som et resultat af en uhensigtsmæssig kropsholdning eller af ensformige og uhensigtsmæssige (uheldige) arbejdsstillinger.

Nakke-skulder træningen har til formål at skabe balance i din nakke-skuldernes biomekanik, altså samspillet mellem bevægelse i knogler, muskler og ledstrukturer. Du kan forvente at blive stærkere, få reduceret symptomer fra nakke-skulder og få en meget bedre funktion og bevægelighed i området.

Lær at lytte til de signaler din krop sender dig, vi hjælper dig med at handle på dem.

(a-51) To. 15. sep. kl. 17.30-18.30

(a-52) To. 19. jan. kl. 17.30-18.30

**12 gange a 1 time. Pris 795 kr.**

## MINDFULNESS YOGA

### v/ fysioterapeut Søren Olesen

Føles hverdagen uoverskuelig? Oplever du mangel på overskud, energi og fysisk velvære? -Så er mindfulness yoga lige noget for dig! Mindfulness yoga er en blid yogaform, der kan praktiseres af alle. Vi arbejder med at komme i bedre kontakt med kroppen. Vi anvender mindfulness yoga som et redskab til at genskabe ro og balance.

(a-53) To. 6. okt. kl. 13.15-14.15

(a-54) To. 19. jan. kl. 13.15-14.15

**8 gange a 1 time. Pris 535 kr.**

## LÆR AT MEDITERE

### v/ fysioterapeut Søren Olesen

Lær hvordan du hviler mere i dig selv – Undgå stress og stresssymptomer – Opnå større personlig ro og tålmodighed – Få større overskud til dagligdagen.

(a-55) To. 6. okt. kl. 14.30-15.30

(a-56) To. 19. jan. kl. 14.30-15.30

**8 gange a 1 time. Pris 535 kr.**

## KLASSISK MASSAGE – LÆR AT BRUGE DINE HÆNDER

### v/ fysioterapeut Martin Kraft

Få professionel instruktion i hvordan du kan give massage til hele kroppen.

På kurset vil vi arbejde med både den afslappende massage og den lidt hårdere behandlende massageform. Vi kommer til at arbejde meget „hands on“ og fokus vil være på det praktiske. I kommer til at øve jer på hinanden efter at have fået udførlige instruktioner i grundprincipper, greb og massageteknikker. Vi vil selvfølgelig fortælle, hvordan massage virker, hvorfor det virker og hvilke teknikker, der skal bruges hvor og hvornår. Men i bund og grund øver I jer i at massere.

Tag din partner, veninde, én du vil dele massage med eller kom som du er til et forløb hvor du kan få indblik i klassisk massage.

(a-57) On. 14. sep. kl. 19.15-20.45

(a-59) On. 26. okt. kl. 19.15-20.45

(a-58) On. 18. jan. kl. 19.15-20.45

(a-60) On. 8. mar. kl. 19.15-20.45

**5 gange a 1½ time. Pris 495 kr.**

## DOF ASSENS AFTENSKOLE

Er medlem af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik. Bag DOF Assens Aftenskole står en forening med valgt bestyrelse: Formand: Leif Munk Hansen og bestyrelsesmedlemmer: Orla Drejer, Ann Borch, Asger Bondo og Erling Janum. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i skolens bestyrelse bedes du kontakte kontoret.

## NYE KURSER, FOREDRAG & DEBAT

På [www.dofassensaftenskole.dk](http://www.dofassensaftenskole.dk) kan du løbende holde dig opdateret om foredrag og debatarrangementer ligesom nye aktuelle kurser vil kunne ses her.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Tilmelding

Ring på 66 13 00 82

Via [www.dofassensaftenskole.dk](http://www.dofassensaftenskole.dk) eller [info@dofassensaftenskole.dk](mailto:info@dofassensaftenskole.dk)

### Betaling

Kursusbeløbet betales ved tilmelding på hjemmeside, fremsendt girokort eller ved bankoverførsel senest 14 dage før kursusstart. Ved fremsendelse af rykkerskrivelse påregnes et gebyr på 50 kr.

Fortryder du din tilmelding, kan tilbagebetaling finde sted indtil 14 dage før kursusstart.

### På telefon 66 13 00 82 træffer du

Skoleleder Lisbeth Lunding  
Hanne Møller Stenner

### Kontor- og telefontid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag lukket

*NB! Fra 10. august til 30. september og 2. til 27. januar – mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket*



# Assens Aftenskole

Faglighed – fordybelse – fællesskab  
Program 16/17



[www.dofassensaftenskole.dk](http://www.dofassensaftenskole.dk)

Vend kataloget for DOF Paarup Aftenskole