

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".