

## **Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger:**

### **Gå dig i balance - opmærksomhed på den gode gang**

Det er godt at gå, og kroppen er skabt til gå-bevægelsen. Alligevel er det alment kendt (og accepteret), at mange med tiden går dårligt pga. ondt i fødder, knæ, hofter, ryg og/eller problemer med balancen m.m..

Måske tager vi den gode gang for givet?

At være godt gående er afgørende for både funktionsniveau og livskvalitet i hverdagen.

Mister vi først evnen til at gå, bliver det tydeligt, hvor meget det griber ind i hverdagen - og ikke mindst glæden ved at bare at kunne gå en tur.

Den personlige værdighed kan også lide et knæk, når det kommer på tale at gå med en stok eller en rollator.

Og hvem vil ikke gerne være godt gående?

I dette foredrag er der fokus på den gode gang.

Det giver et indblik i, hvad der skal til for at gå godt: der er nemlig mange bevægekvaliteter indlejret i den naturlige gangbevægelse.

Kroppens naturlige bevægelser som fjedring og sving, særlig anvendt i Gotvedgymnastikken, fremhæves.

Det er et alternativ til at gå med tilfældige bevægelser.

At gå og være fysisk aktiv fremmer velvære.

Det er en bevægelsesfrihed, der er vigtig at værne om - og vi kan selv gøre noget.

Undervejs gives konkrete råd og tip til en bedre gang.

Nogle af dem afprøves, så deltagerne får en oplevelse på egen krop.

I foredraget kommer Lisbeth også ind på hendes baggrund og hvilke erfaringer, der har motiveret hende til at sætte fokus på den gode gang.

### **Om Lisbeth Olesen:**

Fagligt har Lisbeth en baggrund som bevægelsepædagog og vejleder mm. samt mangfoldig erhvervserfaring.

Personligt har hun altid elsket at gå såvel korte som lange ture.

Med dette i bagagen har hun stillet skarpt på gangbevægelsen og udviklet

**Gå dig i balance - og få mere energi og styrke.**

Siden 2017 har hun undervist i gang. Undervisningen er for både godt og dårlige gående, såvel ene- som holdundervisning - og i forskellige regi.

Hun har skrevet artikler om gang, medvirket i adskillige artikler, udarbejdet 3 populære gå-træningsprogrammer til VoresPuls, samt 4 videoer med instruktion til at gå bedre i samarbejde med Bevæg dig for livet. I bogen 'Naturterapi - Oplev naturen Styrk livet' medvirker hun i kapitlet 'Gå med naturlige bevægelser'.



### **Praktiske oplysninger:**

**Varighed:** ca. 2 timer inkl. - pause, praksis og spørgsmål.  
Tavle (og evt. lærred og mulighed for tilslutning til Mac).

**Pris:** 3.500 kr. + kørsel efter statens takster fra København.

### **Kontakt:**

Lisbeth Olesen

Tlf. 26 23 97 62

Mail: [gaadigibalance@gmail.com](mailto:gaadigibalance@gmail.com)

[www.lisbeth-olesen.dk](http://www.lisbeth-olesen.dk)

CVR: 44179903