

MoveLab

Aktiv Senior!

MoveLab – Aktiv Senior!

Det här är inte träning för att bli mer försiktig.

Det är träning för att fortsätta röra sig – fritt, tryggt och med tillit till kroppen.

MoveLab Senior bygger på principen att vi kan stärka det som verkligen spelar roll i vardagen: balans, styrka, koordination och förmågan att hantera oväntade situationer. Med grunden i funktionell träning, inspirerat av modern fallprevention och golvbaserad träning tränar vi inte bara för att undvika att falla - utan för att förstå kroppen bättre, reagera snabbare och känna oss mer hemma i rörelse.

Vi arbetar nära golvet, i ett tempo som ger tid att känna, förstå och bygga upp kontroll. Här utforskar vi hur du kan:

- ta dig ner till och upp från golvet med trygghet
- förbättra balans och stabilitet i rörelse
- utveckla kroppens reaktionsförmåga och riktning
- minska rädslan för att falla genom att faktiskt träna på det

Träningen kombinerar styrka, balans och enkla rörelsemönster som stärker kroppens skyddssystem - något som visat sig öka både aktivitetsnivå och trygghet hos äldre.

Men lika mycket handlar det om något annat: att behålla nyfikenheten i kroppen. Att inte sluta utforska. Att inte sluta röra sig.

Du behöver inga förkunskaper. Bara en vilja att fortsätta använda det du har – och utveckla det vidare.

För vem?

För dig som leder seniorträning

Det här är för dig som vill utveckla ditt sätt att arbeta med rörelse för en äldre målgrupp.

Du kanske:

- är instruktör inom seniorträning, gruppträning, rehab eller funktionell träning
- vill förstå hur du kan arbeta mer med golvbaserad träning och förflyttningar
- söker nya perspektiv på balans, styrka, fallprevention och fallteknik
- vill skapa klasser som bygger både fysisk kapacitet, trygghet och rörelseglädje

Du får med dig verktyg för att undervisa med mer variation, tydlighet och progression med fokus på det som verkligen gör skillnad i vardagen.

Kursformat

Du väljer det upplägg som passar dig:

- Online – i din egen takt
- Hybrid – online + fysisk träff
- IRL – två dagars fördjupning

Alt. workshop x antal timmar (enligt önskemål) eller inspirationsklass - på förfrågan

Pris 4995 kr inkl. moms

Efter kursen

För dig som leder seniorträning kommer kursen att ge dig:

- en djupare förståelse för vad som faktiskt gör skillnad för balans, styrka och trygghet i vardagen
- konkreta verktyg för att integrera golvbaserad träning och förflyttningar på ett tryggt och progressivt sätt
- ökad kunskap kring hur du kan arbeta med fallteknik i praktiken
- nya sätt att skapa pass som utvecklar både fysisk kapacitet och tillit till den egna kroppen

Målet är att ge dig kunskap och arbetssätt som du direkt kan integrera i din undervisning, och som faktiskt gör skillnad för dem du leder.

Diplom

Efter godkänd kurs får du diplom/kursintyg.