Steg 1 av 9 15 minutter

Velkommen til VITALITY

Hoş geldiniz Witamy Ласкаво просимо Welcome

Ta litt te eller vann, og gjør deg det behagelig.

1. Fyll ut samtykkeskjemaet som ligger på bordet
2. Alle bevegelsene i dag har en enklere variant



Co-funded by the European Union

Vi begynner med en kort film



Co-funded by the European Union

Beveg deg sammen med videoene

Det er greit å gjøre mindre bevegelser, og det er greit å sitte.

Bevegelse og trening

Morgentrim



Spill av video

1 **Morgentrim**
Omtrent 2 minutter

2 **Enkel styrketrening**
Omtrent 4 minutter

3 **Balanse**
Omtrent 3 minutter

Mellom videoene: en slurk vann og ett minutt hvile.

Co-funded by the European Union

Kortspillet

Trekk et kort, vis det, og led øvelsen.

Trekk et kort

Alle gjør øvelsen sammen

3 kort igjen i bunken

Vis sittende variant

Grupper på tre eller fire. Bytt på å trekke kort.

Gå på stedet

En rolig start som gjør kroppen klar til å bevege seg.



1. Stå oppreist med føttene litt fra hverandre. Eller sitt ytterst på en stol.
2. Hold deg på samme sted. Løft den ene foten fra gulvet, og sett den ned igjen.
3. Løft så den andre foten. Fortsett i et jevnt og rolig tempo.
4. Sving armene rolig mens du går.

Enklere: Løft føttene bare litt. Støtt deg til en vegg eller en stol hvis du trenger det.

Co-funded by the European Union

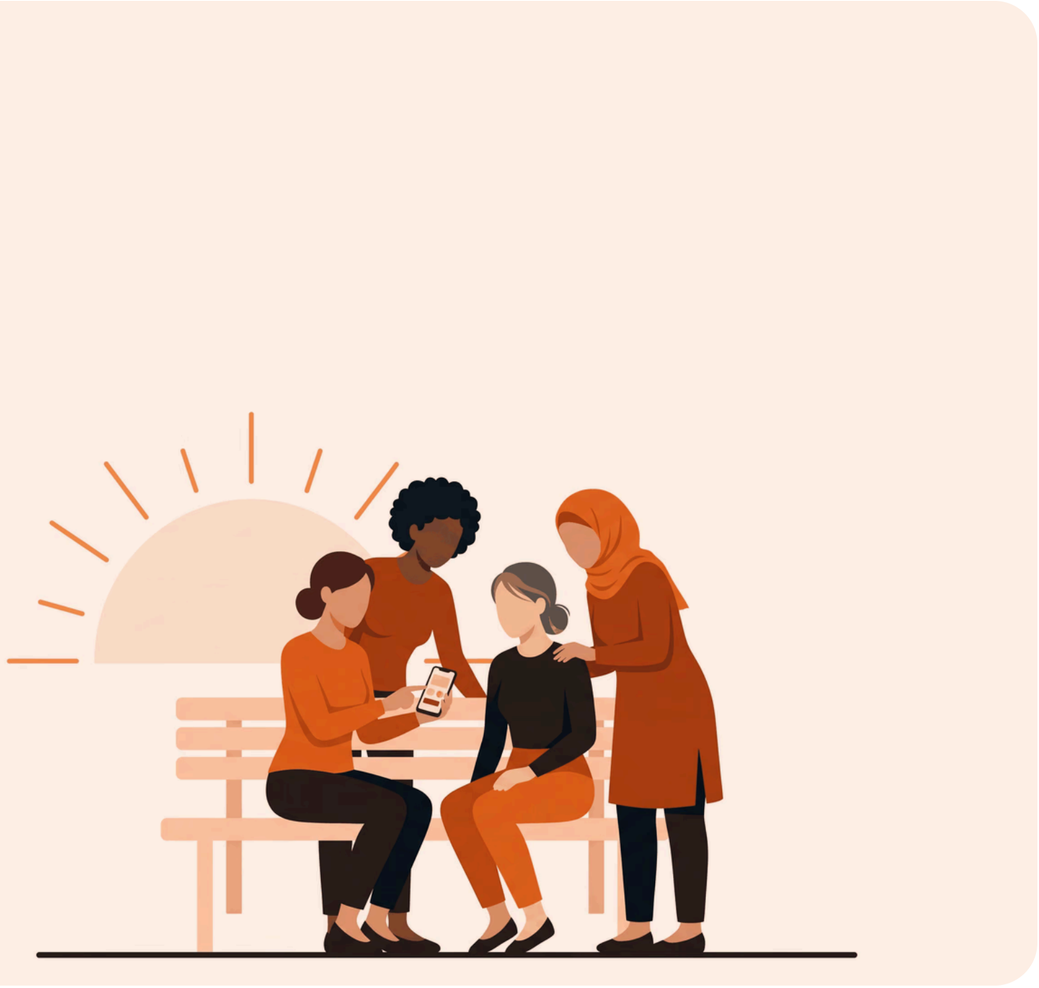
Steg 5 av 9 15 minutter

Te og en historie

Slå deg ned med en kopp te. Vi lytter til en samtale på to minutter fra verktøykassen om å bevege seg sammen med andre kvinner.

Etterpå et spørsmål til alle

Hva slags bevegelse eller dans likte du best da du var ung?



Co-funded by the European Union

Steg 6 av 9 15 minutter

Gå tur sammen

Ute hvis været tillater det, eller rundt i salen.

1. Gå to og to
2. Hold et tempo der du fortsatt klarer å snakke
3. Så går dere i prosesjon, i en rekke, til musikk



Co-funded by the European Union

Steg 7 av 9 10 minutter

Rolig avslutning

Rolige tøyeøvelser, stående eller sittende. Så en lydøvelse for rolig pust.

1. Beveg deg langsomt og rolig
2. Lukk øynene hvis du vil
3. Pust langsomt, og la skuldrene synke



Co-funded by the European Union

Steg 8 av 9 15 minutter

Ta det med hjem

Frem med mobilene. Hele verktøykassen er gratis, og du trenger ingen konto.

1. Skann koden, og velg språk øverst på siden
2. Velg to tidspunkter i uken, ti minutter hver gang
3. Bli med i gruppechatten hvis du sa ja på skjemaet

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Co-funded by the European Union

Steg 9 av 9 5 minutter

Takk for at vi fikk bevege oss sammen

Ett ord hver: Hvordan har du det nå?

1. Et kort skjema for tilbakemelding før du går
2. Fortsett hjemme: to ganger i uken, ti minutter



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Innholdet i verktøykassen og på nettstedet: CC BY-SA 4.0, unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre. Erasmus+ Sport. Prosjektnummer: 101239131