



Aftenskolen Magnum Opus

KOL-TRÆNING

ved

René Lassen



www.magnumopus.dk

KOL-TRÆNING

HVAD ER KOL?

KOL = Kronisk Obstruktiv Lungesygdom

KOL er det, vi en gang kaldte rygerlunger. KOL står for 'Kronisk Obstruktiv Lungesygdom' og er en lungesygdom, der rammer mange danskere. 'Kronisk' betyder, at man skal leve med sygdommen resten af livet. Man kan bremse udviklingen i sygdommen, men den forsvinder aldrig helt. 'Obstruktiv' betyder at luftvejene er obstruerede, dvs. forsnævrede, så lufttransporten kræver et større arbejde end normalt. Det typiske tegn på KOL er åndenød ved anstrengelse. Åndenøden skyldes, at lungefunktionen er permanent nedsat.

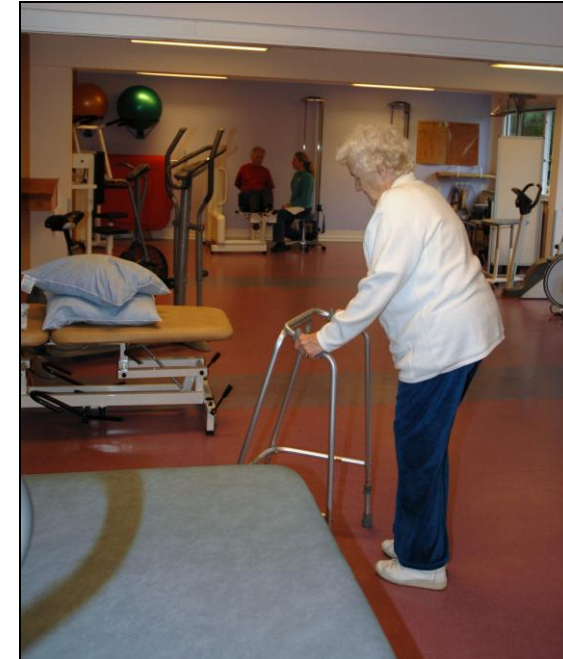
HVORFOR KOL-TRÆNING?

Når man har KOL, har man ikke blot syge lunger - hele kroppen er påvirket af sygdommen. KOL-træning kan være med til at mindske symptomerne sygdommen giver samt øge kondition. Ved alle lungesygdomme - især KOL - er det vigtigt at motionere hver dag. Med motion oparbejder du tolerance til at udholde åndenød uden at den udløser angst. Samtidig styrker du musklerne, så du bliver mindre forpustet ved daglige aktiviteter. Træningen skal naturligvis tilpasses den enkelte, men det er vigtigt at huske, at åndenød som opstår på grund af motion, ikke er skadelig.

KOL-træningen vil blandt andet indeholde krobsbevidsthedstræning, smidighedstræning, gangtræning og lettere konditionstræning - selvfølgelig efterfulgt af afspænding. Der vil derudover blive fokuseret på vejrtrækningen. Måltrettet fysisk træning giver lunge patienter en bedre udholdenhed.

René er blandt andet uddannet diplom instruktør, personlig træner og kostvejleder. Han har igennem sit arbejde som personlig træner og kostvejleder erfaring med træning af patienter/personer med skader/sygdomme.

Undervisningen vil også indeholde generel kostvejledning og gode råd til at leve med en hverdag med KOL.



HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR SÆSONEN:

Lektionerne foregår på I.P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia - Træningsrummet og Gymnastiksalen, 1. sal.

Deltager antal: max. 7 pers.

Hold 90: onsdag kl. 14.00 - 14.45 d. 11. aug. - 15. dec. Pris: kr. 450,00

Hold 91: torsdag kl. 10.00 - 10.45 d. 26. okt. - 14. dec. Pris: kr. 450,00

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte underviser

René Lassen på :

eller på:

Tlf.nr.: 20 95 32 31

www.magnumopus.dk

Underviser: René Lassen



René har blandt andet følgende uddannelser:

Personal Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Fitness Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Diplom Instruktør - Terapeuten

Kostvejleder - ProAcademy

Sundhedscoach - ProAcademy

Certificat EFFEKT 1. - ProAcademy

Certificat EFFEKT 2. - ProAcademy

Tilmelding og informationer fås ved henvendelse til: René Lassen: Tlf.nr.: 20 95 32 31
eller på: www.magnumopus.dk

Kursusgebyr **SKAL** betales kontant/dankort ved 1. undervisningstime,
via netbank eller på www.magnumopus.dk (der udleveres ikke girokort).

Aftenskolen Magnum Opus tilbyder også kurser i:

- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og baby
- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og barn/børn fra 6 mdr. til 6 år
- Aquabevægelse for voksne med vandskræk
- Zumba
- Træning for hjertepatienter
- Smykkekursus i moderne armbånd, knyttede armbånd, øreringe, vikingesmykker m.m.
- Yoga m.m.

Se mere på vores hjemmeside: www.magnumopus.dk