

Inbjudan till föreläsning om och prova på Fallträning



Deltagare: Medlemmar och ev. en medföljande.

Samling: Den 18 februari kl. 09:45 vid Korpens reception på Skansbrogatan 7.

Program: Föreläsning under ca 1 tim. och direkt därefter, för de som är intresserade, prova på fallträning. Start kl. 10:00, slut ca 12:15. Ledig klädsel, träningskläder behövs inte. Aktiviteterna leds av Korpen Stockholm och Svenska Judoförbundet. Efteråt kan de som vill på egen bekostnad fika/luncha på Gunnarsons Special Konditori på Götgatan 92.

Kostnad: Samma pris för medlemmar som för medföljande: 50 kr/person.

Anmälan: **Senast den 31 januari** vill vi ha Din anmälan online via hemsidan wp.spkj.se. Välj Aktiviteter/ Fallträning och Skicka. Minimum 10 personer. Vid överbokning till prova på övningen (max 30 personer) gäller kölista. **Senast den 5 februari** får du besked om du har kommit med eller är på väntelista.

Betalning: Inbetalning till Klubbens Plusgirokonto nr 38 74 25-2, eller Swish-konto 123 400 2747 måste vara klubbens **tillhanda senast den 12 februari**. Det är viktigt att du vid båda betalningssätten anger ditt namn och att det gäller Fallträning.

OBS! **Anmälan är bindande efter betalning och förhinder anmäls snarast till samordnaren.**

Förhinder: Avbokning eller frågor kan göras till samordnaren Stig Hägnesten, tfn 070-757 24 47, eller Mail, stig_hagnesten@hotmail.com.

VGVI!



Jag/vi anmäler mig/oss till en föreläsning om Fallträning st.

Jag/vi vill också prova på st.

Jag/vi vill också fika st.

Medlem: _____ Tfn: _____

Medföljande: _____

Anm: _____

(Fyll i uppgifterna och stoppa talongen i ett kuvert, frankera och skicka till:
Pensionärsklubben, SAAB, 175 88 Järfälla)

Introduktion

Korpen Stockholm Motionsidrottsförening bildades 18 februari 1944 och är en ideell förening med säte i Stockholms stad, Sollentuna, Täby, Upplands Väsby och Lidingö. Föreningen arrangerar seriespel, cuper, träningar och gruppträning för privatpersoner och företag i enlighet med Korpens verksamhetsidé och värdegrund.

Korpen Stockholm bedriver sedan 2010 verksamhet på Saab i Järfälla och där anordnas bland annat yoga, spinning och olika funktionella träningspass. Alla kan delta då alternativ på övningar ges så att alla kan anpassa dem efter egen träningsvana och dagsform. Hit är även SAAB:s pensionärer välkomna.

Svenska Judoförbundet, SJF, driver ett antal falltrygghetsprogram riktade till bl.a. äldre personer. Syftet med programmen är att minska personligt lidande och samhällets kostnader för fallolyckor. Se även <https://judo.se/fallprevention/falltrygghet-for-aldre/>

– Trots alla fallpreventiva metoder så kommer det att uppstå fall. Bara rädslan för att falla skapar fler fall än nödvändigt och en rädd människa spänner sig också och då blir fallet än hårdare och skadorna allvarligare, berättar SJF:s förbundsordförande Kristiina Pekkola.

Det som är unikt med judons fallträning är inte bara den naturliga styrke-, koordinations- och balansträning som den ger, utan att den också kan lindra de skadliga effekterna av de fall som inte går att förebygga utan ändå inträffar.

Judons fallträning gör den enskilde tryggare så att den kan slappna av och i många situationer återvinna sin balans, eller vrida sig och rulla ner mjukare om fallet inte kan undvikas.