

## Málþing FSÍ

### Mikilvægi þjálfunar eftir miðjan aldur

Laugardaginn 31. október heldur Fimleikasamband Íslands málþing um mikilvægi hreyfingar og þjálfunar fólks á aldrinum 50, 60 og 70+. Málþingið fer fram í húsnæði ÍSÍ við Engjaveg 6 í Laugardal frá kl. 13:00-15:15 og er ætlað þjálfurum og leiðbeinendum sem koma að heilsurækt og þjálfun þessara aldurshópa sem og öðru áhugafólki um hreyfingu.

#### Dagskrá

13:00 Inngangur og fundarstjóri setur málþingið.

Hlín Bjarnadóttir formaður fræðslunefndar FSÍ.

13:10 Jafnvægisstjórnun og aldurstengdar breytingar.

Dr. Ella Kolbrún Kristinsdóttir dósent við HÍ og sjúkraþjálfari.

13:40 Æfingar alla ævi, þol, styrkur og liðleiki.

Steinunn H. Hannesdóttir MSc íþróttافرæðingur á Reykjalundi.

14:10 Kaffihlé

14:30 Þjálfun og stoðkerfisverkir.

Jón Gunnar Þorsteinsson sjúkraþjálfari og sviðsstjóri á verkjasviði Reykjalundar.

15:00 Umræður

Fimleikasambandið vill auka samvinnu og þekkingu þeirra sem vinna við þjálfun þessara aldurshópa. Víða um land er starfrækt heilsurækt, leikfimi og þjálfunarhópar eldra fólks sem er stækkandi hópur í samfélaginu. Mikilvægt er að hreyfing sé hluti af heilbrigðum lífsstíl á öllum aldurskeiðum og að þjálfun sé byggð á faglegri þekkingu.

Skráning fer fram á netfanginu [saeunn@fimleikasamband.is](mailto:saeunn@fimleikasamband.is) eða í síma 514-1460, helst fyrir þann 29.10, þátttökugjald er 2000 kr. og greiðist á reikning FSÍ 0313-26-3700 kt. 540169-2849. Einnig verður tekið á móti peningum við innganginn.

Fræðslunefnd FSÍ

Engjavegur 6, 104 Reykjavík, Iceland  
Sími/Tel: + 354-514-4060,  
[fsi@fimleikasamband.is](mailto:fsi@fimleikasamband.is) , [www.fimleikasamband.is](http://www.fimleikasamband.is)