

MANDAG
TID TIL MOTION
BEVÆG DIG GODT OG GRUNDIGT
MINDFULNESS OG KROPSBEVIDSTHED

apa.dk

TIRSDAG
KROPSTRÆNING
- MED AFSPENDING
KROPSTRÆNING
- DEN LANGE OPVARMNING
BÆKKENBUNDSTRÆNING

apa.dk

ONSDAG
TRÆNING AF TEENS
RYG, NAKKE, SKULDRE

apa.dk

TORSDAG
KROPSTRÆNING
FOR DEN DANSKE LÆGE
KROPSTRÆNING
LØST OG GODT
LÆR AT SLAPPE AF

apa.dk

TORSDAG
RYG, NAKKE, SKULDRE
DET ER BARE FOR MÆND
- INTELLIGENT HERREMOTION

apa.dk

FREDAG
FREDAGSHOLDET
KL. 09.30

apa.dk

LØRDAG
KROPSTRÆNING
- FOR DEN MORGENFRISKE

apa.dk

WORKSHOPS
BÆKKENBUNDEN
POWERNAPPING M.M

apa.dk

WORKSHOPS
BÆKKENBUNDEN
POWERNAPPING M.M

apa.dk

LØRDAG
KROPSTRÆNING
- FOR DEN MORGENFRISKE

apa.dk

apa
2011-12

TORSDAG
RYG, NAKKE, SKULDRE
DET ER BARE FOR MÆND
- INTELLIGENT HERREMOTION

apa.dk

TORSDAG
KROPSTRÆNING
FOR DEN DANSKE LÆGE
KROPSTRÆNING
LØST OG GODT
LÆR AT SLAPPE AF

apa.dk

ONSDAG
TRÆNING AF TEENS
RYG, NAKKE, SKULDRE

apa.dk

TIRSDAG
KROPSTRÆNING
- MED AFSPENDING
KROPSTRÆNING
- DEN LANGE OPVARMNING
BÆKKENBUNDSTRÆNING

apa.dk

MANDAG
TID TIL MOTION
BEVÆG DIG GODT OG GRUNDIGT
MINDFULNESS OG KROPSBEVIDSTHED

apa.dk

MANDAG

TID TIL MOTION

**BEVÆG DIG GODT OG GRUNDIGT
MINDFULNESS OG KROPSBEVIDSTHED**

TID TIL MOTION

Vi sætter fokus på kvalitet og fordybelse i bevægelsen. Det giver varme og velvære og hjælper dig til at blive mere opmærksom på, hvordan kroppen bruges. Alle led varmes grundigt op, og herefter skal pulsen op, så blodomløbet motioneres. Vi arbejder også med øvelser, der styrker og løsner. Alt dette foregår til varieret musik. Afspænding vil indgå hver gang.

Dag/tid/sted: mandag 16.30-18.00, lokale 3

Hold 21259: 05/09-19/12

Hold 22201: 09/01-30/04

Underviser: Rosana Ester Larsen

Pris: Kr. 1.470,- Pea: kr. 1.260,-

Tilmelding



MANDAG

BEVÆG DIG GODT OG GRUNDIGT

- og få en god start på ugen.

Vi lægger vægt på en grundig opvarmning, som gør, at du kan yde mere.

Efter pulsen har været oppe på det maksimale, fordyber vi os i stående og liggende styrke- og udspændingsøvelser. Vi arbejder med skuldre, arme, mave, ryg, balder og lår - du får hele kroppen bevæget igennem.

Dag/tid/sted: mandag 18.30-20.20, lokale 3

Hold 21260: 05/09-19/12

Hold 22202: 09/01-30/04

Underviser: Rosana Ester Larsen

Pris: Kr. 1.840,- Pea: kr. 1.575,-

Tilmelding

MINDFULNESS OG KROPSBEVIDSTHED

Mindfulness er træning i nærvær og tilstedeværelse i nuet. Mindfulness øger evnen til koncentration og fokus i den situation, man befinder sig i. Mindfulness er virksomt i forhold til at modvirke stress, bekymring, negative tankemønstre og dårlig søvnkvalitet. I undervisningen indgår rolig koncentreret fysisk træning, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation på en enkel og let tilgængelig måde.

Dag/tid/sted: mandag 18.15-20.05, auditoriet

Hold 21256: 22/08-10/10

Hold 21266: 24/10-12/12

Hold 22206: 23/01-26/03

Hold 22220: 16/04-11/06

Underviser: Susanne Palm

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

Tilmelding

TIRSDAG

KROPSTRÆNING
MED AFSPÆNDING

KROPSTRÆNING
DEN LANGE OPVARMNING

BÆKKENBUNDSTRÆNING

KROPSTRÆNING - MED AFSPÆNDING

Hvis du ønsker at arbejde kroppen grundigt igennem uden splitspring og englehop, så er dette måske holdet for dig. Ca. en times opvarmning og konditionsforbedrende træning med dans, bold og energisk bevægelse til varieret musik. Koordinationerne er enkle, så alle kan være med. Vi slutter med gulvøvelser og afspænding. Begge køn er meget velkomne!

Dag/tid/sted: tirsdag 16.45-18.35, lokale 1

Hold 21252: 16/08-18/10

Hold 21267: 25/10-10/01

Hold 22207: 24/01-27/03

Hold 22218: 03/04-12/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 1.225,- Pea: kr. 1.050,-

Tilmelding

KROPSTRÆNING - DEN LANGE OPVARMNING

En times effektiv opvarmning i højt tempo med moderat udfordring til koordinationen. Energiske bevægelser med hop, løb, trappeløb, "pinebænken" og bold. Det fordrer viljestyrke og vedholdenhed, og vi træner evnen til at rumme ulyst og træthed uden at give op. Herefter "går vi i gulvet" og arbejder kroppen igennem med styrkegivende øvelser - også bækkenbunden. Begge køn er meget velkomne! Medbring stødabsorberende sko.

Dag/tid/sted: tirsdag 18.45-21.00, lokale 1

Hold 21253: 16/08-18/10

Hold 21268: 25/10-10/01

Hold 22208: 24/01-27/03

Hold 22219: 03/04-12/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 1.470,- Pea: kr. 1.260,-

Tilmelding

TIRSDAG

BÆKKENBUNDSTRÆNING FOR KVINDER I ALLE ALDRE

Hensyntagende specialundervisning med max 8 deltagere og plads til individuelle hensyn.

Formålet er at genoptræne bækkenbunden, samtidig med at vi arbejder med bevidstgørelse og afspænding af bækkenbundsmusklerne. Mange kvinder kender til at småtisse, når de belaster bækkenbunden ved f.eks. hop, grin, host, dans eller sport. Ufrivillig vandladning er i de fleste tilfælde til at rette op på med regelmæssig og koncentreret træning. Der er fortrinsvis lagt an på bækkenbundsøvelser, og vi vil også arbejde resten af kroppen igennem med bevidstgørende og let styrkende øvelser. Hav tøj på, som du kan bevæge dig frit i.

Dag/tid/sted: tirsdag 16.00-17.30, auditoriet

Hold 21860: 06/09-01/11

Hold 21861: 15/11-10/01

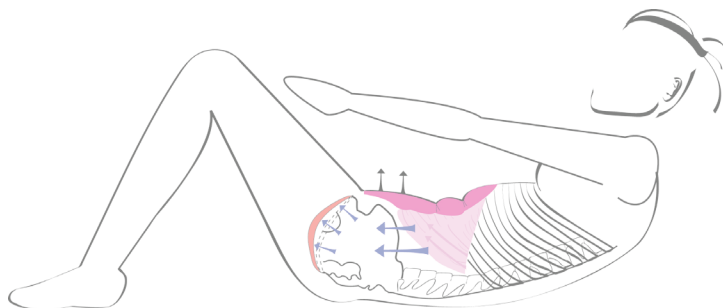
Hold 22807: 24/01-20/03

Hold 22808: 10/04-29/05

Underviser: Birgit Juel

Pris: Kr. 785,- Pea: kr. 690,-

Tilmelding



ONSDAG

**TRÆNING AF TEENS
RYG, NAKKE, SKULDRE**

TRÆNING AF TEENS

For de 12 til 15 årige.

Målet er at øge krops- og bevægelsesbevidstheden og derved finde glæden ved at bevæge sig. Vi kommer til at svede godt igennem, gøre kroppen dejligt øm og afspændt og dette til en masse god musik. Forhåbentlig får vi nogle sjove og hyggelige timer sammen. Det er bevidst, at metode og indhold ikke er beskrevet, da jeg tager udgangspunkt i gruppen og meget af tiden arbejder situationistisk!

Dag/tid/sted: onsdag 15.45-17.35, lokale 1

Hold 21250: 10/08-07/09

Hold 21261: 14/09-12/10

Hold 21269: 26/10-23/11

Hold 21273: 30/11-04/01

Hold 22209: 25/01-29/02

Hold 22214: 07/03-11/04

Hold 22221: 18/04-16/05

Hold 22223: 23/05-20/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 565,- [Tilmelding](#)



ONSDAG

RYG, NAKKE, SKULDRE

Hensyntagende specialundervisning med max 8 deltagere og plads til individuelle hensyn.

Et kursus for dig der har problemer med ryg, nakke eller skuldre, som gør, at du skal have ekstra opmærksomhed og vejledning omkring træning af kroppen. Opvarmning for hele kroppen vil efterfølges af afvekslende øvelser, der styrker og afspænder og øger din fornemmelse af kroppen og dens indre stabilitet. Du vil lære om en afbalanceret holdning og hensigtsmæssige arbejds- og hvilestillinger. Der sluttes af med dybdeafspænding.

Dag/tid/sted: onsdag 18.45-20.15, auditoriet

Hold 21854: 07/09-16/11

Hold 21859: 30/11-08/02

Hold 22804: 29/02-09/05

Underviser: Birgit Juel

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

[Tilmelding](#)

TORSDAG

KROPSTRÆNING

FOR DEN DANSEGLADE

KROPSTRÆNING

KORT OG GODT

LÆR AT SLAPPE AF

KROPSTRÆNING - FOR DEN DANSEGLADE

..... er ikke en dansetime, men en træningsform hvor jeg tager udgangspunkt i alt det dejlige, jeg har med fra dansens verden. Vi arbejder med den rytmisk-kordinatoriske udfordring, og der er fuld garanti for at få svedt godt igennem hver gang. Små koreografiske forløb kan forekomme, og hver gang afsluttes med styrketræning af mave, ryg og balder. Sværhedsgrad, pædagogisk vinkel og intensitet kan variere ud fra gruppens sammensætning. Inspirationen kommer fra mine mange rejser til "de varme lande" samt "alt godt fra gaden".

Medbring stødabsorberende sko.

Dag/tid/sted: torsdag 16.45-19.00, lokale 1

Hold 21254: 18/08-20/10

Hold 21264: 27/10-05/01

Hold 22203: 19/01-22/03

Hold 22216: 29/03-14/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 1.470,- Pea: kr. 1.260,-

Tilmelding



TORSDAG

KROPSTRÆNING - KORT OG GODT

45 min. effektiv opvarmning i højt tempo til varieret musik og et overkommeligt koordinationsniveau. Hop, løb, trappeløb, bold, bæk og alt hvad der på en enkel måde får sat gang i kroppen. Herefter styrkegivende gulvøvelser. Begge køn er velkomne!

Medbring stødabsorberende sko.

Dag/tid/sted: torsdag 19.10-21.00, lokale 1

Hold 21255: 18/08-20/10

Hold 21265: 27/10-05/01

Hold 22204: 19/01-22/03

Hold 22217: 29/03-14/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 1.225,- Pea: kr. 1.050,-

Tilmelding

LÆR AT SLAPPE AF

Hensyntagende specialundervisning med max 8 deltagere og plads til individuelle hensyn.

Til dig der har problemer f.eks. på grund af spændinger, ondt i kroppen, søvnbesvær, træthed eller stress.

Vi lægger vægt på at lære bevægelser, der løsner spændinger, og på at lære stræk og afspændingsteknikker, som giver øget velvære. Dybdeafspænding er en central del af undervisningen, og du får redskaber til både fysisk og mentalt at opnå større afspændthed.

Dag/tid/sted: torsdag 17.00-18.30, auditoriet

Hold 21852: 01/09-10/11

Hold 21857: 24/11-02/02

Hold 22802: 23/02-03/05

Underviser: Birgit Juel

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

Tilmelding

TORSDAG

**RYG, NAKKE, SKULDRE
DET ER BARE FOR MÆND**
INTELLIGENT HERREMOTION

RYG, NAKKE, SKULDRE

Hensyntagende specialundervisning med max 8 deltagere og plads til individuelle hensyn.

Et kursus for dig der har problemer med ryg, nakke eller skuldre, som gør, at du skal have ekstra opmærksomhed og vejledning omkring træning af kroppen. Opvarmning for hele kroppen vil efterfølges af afvekslende øvelser, der styrker og afspænder og øger din fornemmelse af kroppen og dens indre stabilitet. Du vil lære om en afbalanceret holdning og hensigtsmæssige arbejds- og hvilestillinger. Der slutes af med dybdeafspænding.

Dag/tid/sted: torsdag 19.00-20.30, auditoriet

Hold 21853: 01/09-10/11

Hold 21858: 24/11-02/02

Hold 22803: 23/02-03/05

Underviser: Birgit Juel

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

Tilmelding

TORSDAG

DET ER BARE FOR MÆND -INTELLIGT HERREMOTION

Dette kursus er kun for mænd i alle aldre og alle størrelser. Hovedformålet er at få trænet hele kroppen igennem, både hvad angår styrke og kondition. Vi varmer op og fortsætter med styrketræning/udholdenhedstræning (syretræning), konditionstræning og til slut ud- og afspænding. Øvelserne er koordinationsmæssigt lette at udføre og kræver ingen forkundskaber.

Dag/tid/sted: torsdag 19.00-20.30, lokale 3

Hold 21258: 01/09-10/11

Hold 21271: 24/11-09/02

Hold 22213: 23/02-03/05

Underviser: Rolf Auhagen

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

Tilmelding



FREDAG

FREDAGSHOLDET

KL. 09.30

FREDAGSHOLDET KL. 09.30

Kropslig træning - et spørgsmål om kvalitet i bevægelsen, hvad enten det drejer sig om kroppen i dagligdagen eller kroppen i træningssituationen.

Vi sætter bevægelsesmaskinen i gang med alt, hvad det indebærer: løb – gang – dans – øvelser – fri bevægelse – koordination og afspænding. Musik af vidt forskellig karakter vil indgå. Arbejdsformen er dansende og kontinuerlig.

Dag/tid/sted: fredag 09.30-11.00, lokale 2

Hold 21263: 07/10-16/12

Hold 22211: 03/02-20/04

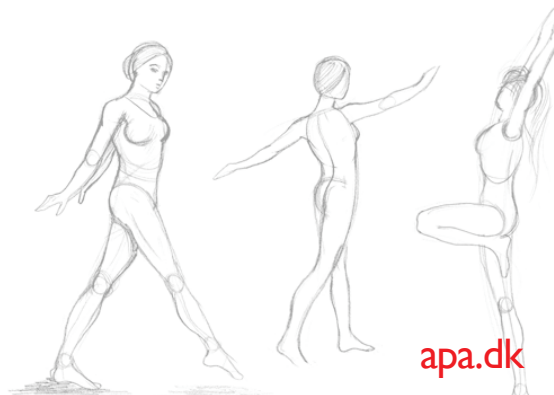
Underviser: Putte Hassenkam

Pris: Kr. 980,- Pea: kr. 860,-

Tilmelding



FREDAG



LØRDAG

KROPSTRÆNING
- FOR DEN MORGENFRISKE

KROPSTRÆNING – FOR DEN MORGENFRISKE

For dig der ikke orker at træne efter en lang dag på arbejdet eller måske bare har mest energi om morgenen eller dig, der gerne vil træne to gange om ugen. Her er det så: lørdagstræning tre gange om måneden. En times opvarmning i højt tempo, stræk og styrkegivende gulvøvelser. Begge køn er velkomne!
Medbring stødabsorberende sko.

Dag/tid/sted: lørdag 09.00-10.50, lokale 1

Hold 21251: 13/08-10/12

Hold 22205: 21/01-23/06

Underviser: Eva Bernhardt

Pris: Kr. 1.595,- Pea: kr. 1.400,-

[Tilmelding](#)

LØRDAG



WORKSHOPS

**BÆKKENBUNDEN
POWERNAPPING M.M**

BÆKKENBUNDEN

Bækkenbunden danner bund, så der er bund i os. Hvor sidder bækkenbunden? Hvordan holder vi bækkenbunden i form? Hvordan genoptræner vi bækkenbunden? Hvorfor skal bækkenbunden genoptrænes og holdes ved lige? Undervisningen vil veksle mellem teori og praktiske øvelser.

Dag/tid/sted: lørdag 10.00-12.15

Hold 21954: 01/10 2011

Hold 22931: 17/03 2012

Underviser: Gitte Pedersen

Pris: Kr. 220,- Pea: kr. 180,-

Tilmelding

WORKSHOPS

POWERNAPPING M.M.

Powernapping forstærker selvbevidstheden, øger modstandskraften samt tærsklen for stress og vil forhindre nedgang i den daglige produktivitet. Lær dig selv at tage en effektiv pause i hverdagen. Du får lette fif til, hvordan du kan falde ned for at komme op igen med mere energi.

Du vil arbejde med opmærksomhed og dybde på åndedrættet.

Du vil lære teknikker, der retter din opmærksomhed hen på her og nu og din fysiske krop.

Du vil få fokus på, hvordan dine tanker kan blive sat på stand by, så din hjerne får en pause.

Undervisningen foregår både stående, siddende og liggende. Hav tøj på, som du har det behageligt i.

Dag/tid/sted: lørdag 10.00-12.15, lokale 1

Hold 21955: 12/11 2011

Hold 22932: 21/04 2012

Underviser: Birgit Juel

Pris: Kr. 220,- Pea: kr. 180,-

Tilmelding



ØVRIGE KURSER

**FÅ MERE INFORMATION PÅ WWW.APA.DK
OM APA'S ØVRIGE KURSUSTILBUD**

FOREDRAG OG DEBAT

Småbørn og ulykker
Børn uden kemi

STRESSHÅNTERING AFSPÆNDING PÅ ARBEJDSPLADSEN

Vi laver færdigsyede kurser til din arbejdsplads

KURSER FØR FØDSLEN KURSER EFTER FØDSLEN KURSER FOR BØRN OG FORÆLDRE



apa.dk

ANDRE TILBUD – BEHANDLERE MED TILKNYTNING TIL APA TILBYDER:

Afspændingsbehandling

Coaching

Individuel fødselsforberedelse

Individuel vejledning til nyblevne forældre

Kraniosakral terapi

Løbecoaching

Parterapi

Marte Meo - småbørn, samspil og udvikling

Zoneterapi til børn

Motorisk test og træning www.motorikicentrum.dk

apa

Borgervænget 7A, 1.
2100 København Ø

Tlf. 3526 0011

man.-fre. 10.00-12.00 og 12.30-14.30

apa@apa.dk

www.apa.dk

apa - afspændingspædagogernes aftenskole
har eksisteret i 39 år og er en aftenskole,
der arbejder under Folkeoplysningsloven.

Formålet med undervisningen er:

- at formidle helhedsopfattelse af kroppen
- at forebygge fysiske og psykiske gener
- at styrke selvagtelse og værdighed
- at skabe dialog og fællesskab

apa.dk