



Kontakt: ole.huckelkamp@sundhedbatter.dk

Distribution: Deltagere

Rejseholds-instruktører	jørgen friis friisla@yahoo.dk ole.huckelkamp@sundhedbatter.dk
Deltagere (Plejere): <ul style="list-style-type: none">• 6 ud af 14 plejecentre i Guldborgsund Kommune• 9 plejere	PLEJECENTRE: Nr.Alslev: 1 <i>deltagere</i> Bakkehuset: 2 Toreby: 2 Doktorparken: 1 Kildebo: 2 Solgården: 1
Beboerne	Deltog ikke
Trænings- og kursussted	Plejecenter Kildebo Kalkrænderivej 5 4990 Sakskøbing 25282018
Træningsprogram indhold 5 timer	<ol style="list-style-type: none">1. Introduktion af deltagerne2. Dagens program3. Om Sundhedbatter Træningskoncept4. Deltagernes ønsker for dagen5. Opvarmning, bat-bold, hånd/øje6. Om at bruge kroppen rigtigt7. Indlæring af 3 bordtennisteknikker8. Intensiv træning med bordtennisrobot9. Intensiv træning uden bordtennisrobot10. Praktisk træning siddende i kørestol11. Praktisk træning siddende på rollator12. Sjov afslutning med bat og bold

Beskrivelse af træningsprogrammet i detaljer / Vejledning til Plejerne.

Sundhedbatter Rejseholdsrapport Plejecentre Sakskøbing 10-03-2023

Øvelse 1-10	Beskrivelse	Reference og link
Sundhedbatter træningskoncept	Sundhedbatter har udviklet et totalt rammekoncept for fysisk træning for mennesker med parkinson, demens og andre neurologiske sygdomme, samt beregnet til forebyggende træning. Alle kan deltage.	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
5. Opvarmning med bat og bold og hånd/øje koordination	Det specielle opvarmningsprogram med brug af bat og bold skaber desuden hånd/øje kontakt, og alt efter deltagerens koordinations- og motorikkunnen, kan der skabes gang og løb mens man bruger bat og bold. Se tegning på kursusbeviset. Opvarmningen er sjov og skaber glæder og kan udføres fra kørestol og rollator. Husk rigelig med bolde	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
6. Bruge kroppen optimalt	Træningskonceptet kræver at man holder korrekt på battet, og at man altid står med front til, når man spiller ved bordet. Når man slår med forhånd eller baghånd skal højre hofte henholdsvis venstre hofte drejes lidt bagud, så der er plads til slaget. Armene skal følge naturligt med under hoftedrejet	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
8. Træne med robot	Robotten presser og truer ikke spilleren men lægger boldene hvor deltageren er og instruktøren kan online tilpasse sværhedsgraden af boldene, så deltageren hele tiden kan træne.	Se mere her: https://sundhedbatter.dk/traening-med-bordtennisrobotter/
9. Træne uden robot	Hedder bl.a. "kinatræning". Robotten erstattes af instruktøren eller en deltager, der har en lille kasse bolde og kan slå til bolden på den anden side af bordet, f.eks. skiftevis til to deltagere, der står i hver side af bordet.	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
10. Træne fra kørestol	Bruge med fordel en bordtennisrobot eller udføre "kinatræning". Kræver godt kendskab til indstilling af robotten på forhånd	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
11. Træne fra rollator	Bruge med fordel en bordtennisrobot eller udføre "kinatræning". Kræver godt kendskab til indstilling af robotten på forhånd	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
8. Kognitiv træning	Sundhedbatters træningskoncept er yderst velegnet til kognitiv træning. "Den simpleste form er med en robot, hvor deltageren skal ramme en kasse og efter sessionen fortælle hvor mange bolde, der røg i kassen- og efter næste session fortælle hvor mange bolde, der røg ved siden af"	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk
12. Afslutning	Eksempel:"Spille om points til den der først når 11" med handicap, f.eks. lægge håndklæde på begge bordhalvdele, så når man rammer håndklædet "har man tabt pointet".	Hvis du ønsker yderligere information, så skriv til kontakt@sundhedbatter.dk