



Friskvårdskurs för att komma igång!

Välkommen till en kurs där du får lära dig mer om hälsa, röra på dig, prova på aktiviteter och träffa andra!

Syftet med kursen

- Skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv
- Inspiration till en aktiv och meningsfull fritid tillsammans med andra
- Prova på olika aktiviteter
- Lyssna på intressanta föreläsningar och få större kunskap om hälsa
- Rörelse hela livet

Kursens teoretiska innehåll

- Fysisk aktivitet. Hur mycket skall vi röra på oss för att må bra?
- Hur kan vi skapa rörelseglädje?
- Varje rörelse räknas!
- Styrka, kondition och balans

Prova på aktiviteter

60 min i anslutning till teorin. Du får prova olika fysiska aktiviteter, men även inspireras med praktiska pass i köket.

Utbildare: Charlotte Aav, idrottslärare, hälsocoach och träningsledare

När/var: Friskvårdskursen pågår i tio veckor

➤ Onsdagar 30 september till 2 december

kl 09.15-12.15 i **Slite med omnejd**

Lokal meddelas innan kursstart

Max 20 personer. Först till kvarn.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) via hälso- och sjukvården har förtur.

Målgrupp: Seniorer som vill må bättre och komma igång med fysisk aktivitet alternativt lätt rehab

Kostnad: Kostnadsfritt genom Region Gotland och RF-SISU Gotland

Anmälan: Senast 13 september på rfsisu.se/gotland (aktuella utbildningar och möten) eller kontakta RF-SISU Gotland, 20 70 50, gotland@rfsisu.se



Gotland

