



# 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

➤ Tisdagar 29 september till 1 december

kl 09.15-12.15 i **Visby**

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](https://rfsisu.se/gotland) (aktuella utbildningar och möten) eller kontakta RF-SISU Gotland, 20 70 50, [gotland@rfsisu.se](mailto:gotland@rfsisu.se)



**Gotland**



**Region  
Gotland**