



Friskvårdskurs för äldre

**Välkommen till Friskvårdskurs för äldre!
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 mkt skall vi röra på oss för att må bra?
- Hur kan vi skapa rörelseglädje?
- Varje steg räknas!
- Styrka, kondition och balans

Prova på aktiviteter

45 min i anslutning till teorin. Du får prova olika fysiska aktiviteter.

Hur Friskvårdskursen pågår i åtta veckor, 14 oktober till 2 december.
Måndagar kl 17.30-20.15
Max 20 personer. Först till kvarn.
Fysisk aktivitet på recept (FaR) via hälso- och sjukvården har förtur.

Utbildare Charlotte Aav

Plats Gutavallens cafeteria,
Kung Magnus väg 2, Visby (mitt emot busstationen)

Kostnad Kostnadsfritt genom Region Gotland

Anmälan

Senast 29 september

[rfsisu.se/gotland](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1943661) (aktuella utbildningar och möten)

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1943661>

RF-SISU Gotland
20 70 50, gotland@rfsisu.se



Gotland

