



Sätt Gotland i rörelse

Friskvårdskurs för vuxna

Välkommen till Friskvårdskurs för vuxna!
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, 15 oktober till 3 december
Tisdagar kl 09.30-12.15
Max 20 personer. Först till kvarn.
Fysisk aktivitet på recept (FaR) via hälso- och sjukvården har förtur.

Utbildare Charlotte Aav

Plats Hemse BK:s klubbstuga

Kostnad Kostnadsfritt genom projektet Sätt Gotland i rörelse.

Anmälan

Senast 29 september

[rfsisu.se/gotland](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1943622) (aktuella utbildningar och möten)
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1943622>

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



Gotland