

Inbjudan MåBra kurs

För dig som hjälper någon i din närhet.

För att hjälpa någon annan behöver du även ta hand om dig själv.

Du är välkommen till en kostnadsfri kurs.

Var:

Eriksdalsbadet,
Hammarby Slussväg 20
T-bana Skanstull

Prova på tillfälle:

Tisdag 5 feb
Klockan 18:15-19.45
Ingen föranmälan

Kursstart:

Tisdag 12 feb
klockan 18.15-19.45

MåBra kurs för dig som vill komma igång med regelbunden motion och sunda livstilsvanor. I kursen får du kunskap om hur allt hänger ihop i kroppen samt insikt och verktyg för att göra hälsosamma val.

Det handlar om fysisk aktivitet, kost, stress och återhämtning. Med fokus på förändringsarbete ökar motivationen och tilltro till sin egen förmåga. Målet för dig som deltagare är ökad självkänedom och bättre förutsättningar att själv påverka och stärka din hälsa.

Innehåll:

8 tillfällen à 1,5 timme, varje tillfälle innehåller teori och olika aktiviteter ur simhallens gruppträningsutbud. Ta med träningskläder och skor för inomhusbruk, vattenflaska och hänglås (eller köp i receptionen för 30 kr).



