

Kom med på motionssnack!

Utbildning om motion för äldre

 **folkhälsan**



Vill du lära dig mera om motion för äldre? Fokus ligger på balans, styrka och rörlighet. Du lär dig grunderna i att leda och instruera enkla rörelser, och som gruppleddare inspirerar du äldre att röra på sig.

Utbildningen innehåller bland annat motionsrekommendationer, praktiska övningar och diskussion om motion

Aktivt seniorliv, Folkhälsans hälsofrämjande program för äldre, inbegriper Gruppleddarutbildning, Matsnack, Må bra-snack, Hjärnsnack och Motionssnack.

Plats och tid:

Kontaktuppgifter: