

Folkhälsans Hälsomotionsledar- utbildning

29-30.10.2010 (fredag kl. 14-20.30,
lördag kl. 9-17)

Raseborgs institutet, Raseborg

Tycker Du att det är roligt att motionera och röra på Dig? Vill Du också ge andra möjlighet att få uppleva den känslan? Den här kursen ger Dig redskap att våga ställa Dig framför en grupp och inspirera till rörelse med ett hälsofrämjande ledarskap.

Ur kursinnehållet:

- grunderna i hälsomotion och hälsokondition
- återhämtning och motion
- hur bygga upp ett hälsomotionspass
- rörelseanalys och kroppskänedom
- praktik och undervisningsövningar

Kursledare:

- Mikaela Wiik, fysioterapeut
- Anna-Lena Blusi, friskvårdspedagog

Deltagaravgift:

65 euro (inkl. mat/kaffe) för Fh-medlem
80 euro för icke Fh-medlem.

Max. 15 kursdeltagare. **Sista anmälningdag är 14.10.2010.** Anmälningar mottas av Mikaela Wiik, tfn. 044 788 1062 eller mikaela.wiik@folkhalsan.fi

Kursen arrangeras av Folkhälsans Förbund i samarbete med SSC.

