Åldras med glädje och nyfikenhet

Föreläsning om fyra grundläggande aspekter för en hälsosam livsstil genom hela livet:

- Kost
- Rörelse
- Meningsfullhet och sociala relationer
- Sömn och återhämtning

Denna föreläsning syftar till att inspirera och informera om hur man kan balansera dessa aspekter för att leva ett starkt och energifyllt liv.

Låt inte åldern begränsa dig – upptäck istället de möjligheter den för med sig. Och kom ihåg; det är aldrig för sent att ta hand om sig själv och sin hälsa!

Det finns även möjlighet att boka utbildning *för Att leda idrottsverksamhet för målgruppen 65+*, som syftar till att ge ökad kunskap och praktiska verktyg för att kunna planera och genomföra inspirerande träningspass som är anpassade för målgruppen.

Utbildare
Charlotte Aav, idrottslärare, hälsocoach och träningsledare

Tid
Föreläsningen är 2-3 timmar.

Plats
I er klubbstuga, på Idrottens Hus eller på annat lämpligt ställe.

Målgrupp
Främst seniorer och ledare för seniorverksamhet i idrottsförening.

Kostnad
3000 kr för max 30 personer. Idrottsföreningar kan söka projektstöd. Kontakta RF-SISU Gotland för information.

Bokning av föreläsning
RF-SISU Gotland
gotland@rfsisu.se, 20 70 50
www.rfsisu.se/gotland

RF SISU Gotland