



Länsföreningen Västra Götaland

HjärtLung

Här kommer två populära kurser som ger oss möjligheter att erbjuda våra medlemmar välgörande och trevlig motion, som – i förlängningen – också är ett led i deras rehabilitering!

I. Kurs för ledare i vattengymnastik

torsdagen den 6 april 2017

på Vara Folkhögskola (Torggatan 41, 534 32 Vara) och
Vara Badhus (Allégatan 45, 534 32 Vara)

10.00	Välkomstkaffe på Vara Folkhögskola
10.30	Program för vattengymnastiken, genomgång och teori
12.30	Vatten och avslappning
13.00	Lunch
14.30	Praktiska övningar i badhuset
16.30	Kaffe
17.00	Avslutning

Ta med dig: badkläder och handduk

II. Motionsledarutbildning

torsdagen den 27 april 2017 på Vara Folkhögskola

09.30	Välkomstkaffe
10.00	Sittande gympaprogram
12.00	Lunch
13.00	Stående gympaprogram
15.00	En stunds qigong, kaffe
16.00 – 16.30	Avslutning

Ta med dig: lämpliga kläder

Kostnad: 300: - kr per dag och deltagare
(insättes på pg 6 13 61-2 eller bg 5611-8607 i samband med anmälan)

Ledare i båda kurserna är Anita Svensson från Riksförbundets motionsledarteam.

Anmälan senast: 23 mars 2017 (vatten) alt. 13 april (motion) till

Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland
Vassbottengatan 16, 462 38 Vänersborg
0521-106 90, info@vastragotaland.hjart-lung.se