



Välkommen till en kombinerad kurs för
motionsgympaledare och vattengympaledare på Vara
Folkhögskola onsdagen den 20 augusti.

Program:

- 09.30 Kaffe och macka.
- 10.00 Presentation och introduktion.
- 10.15 Teori för båda inriktningar.
- 11.15 Rörelseövningar (sitt/stå) motionsgymnastik.
- 12.15 Lunch.
- 13.20 Promenad/transport till Vara Badhus
- 14.00 Vattengymnastik i Vara badhus. (Glöm ej badkläder!)
- 15.15 Fika och avslutning i kafeterian på badhuset.

Ledare: Anita Svensson

Utbildningen genomförs i samverkan med ABF Västra Götaland och med stöd från VG Regionen.

Kostnad: 300 kr/deltagare (insättes på BG 5611-8607 i samband med anmälan)

Anmälan: senast den 7 augusti 2025 till

- ✉ Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län
Kronogatan 2, 462 30 Vänersborg
- ☎ 076-199 88 78
- @ info@vastragotaland.hjart-lung.se