

Måndag	12/5	kl 10.00	Linedance Vi provar tre olika danser Samling vid scenen i Badhusparken. Instruktorer finns på plats
		kl 10.00	Föreläsning Yoga - Perfekt för välmående och balans Rörelseutmaningen
Tisdag	13/5	kl 10.00	Actic Kom och testa olika övningar. Instruktorer finns på plats.
		kl 10.00	Föreläsning Vad är viktigt för hälsan - Hur Du bäst förebygger och tar hand om Ditt hjärta Rörelseutmaningen
Onsdag	14/5	kl 10.00	Boule Samling i Badhusparken
		kl 10.00	Föreläsning Sarkopeni - dold folksjukdom om muskelmassa Rörelseutmaningen
Torsdag	15/5	kl 10.00	Gåfotboll Kom och spela. Lämplig idrott för seniorer. ICA bjuder alla spelare på fotbollskorv. Samling i Sparbankshallen
		kl 10.00	Föreläsning Smärta ett nödvändigt ont Rörelseutmaningen
Fredag	16/5	kl 10.00	Bangolf Samling i Badhusparken
		kl 10.00	Föreläsning Du kan påverka hur Du mår Rörelseutmaningen
Lördag	17/5		Rörelseutmaningen
Söndag	18/5		Rörelseutmaningen

Föreläsningarna nås genom förbundets hemsida www.spfseniorerna.se
Klicka på Folkhälsoveckan 12-16 maj/Klicka på aktuell föreläsning/Där finns länk till föreläsningen. Samtliga föreläsningar startar kl 10.00

Rörelseutmaningen pågår 12-18 maj och sker på egen hand. All rörelse och träning räknas. Hur du räknar ut hur många minuter Du rört Dig under veckan samt hur Du är med och tävlar se förbundets hemsida www.spfseniorerna.se
Klicka på Folkhälsoveckan 12-16 maj/Klicka på Rörelseutmaningen

Ta gärna med egen kaffekorg till de olika aktiviteterna.

VÄLKOMNA