

Camp Du - Här och Nu

6-10/8 2018

Under v 32 har du som är mellan 13-17 år möjlighet att tillsammans med andra i samma ålder öka ditt välmående. Med stöd av ledarna bedömer du din egen hälsa och sätter egna mål för veckan.

Vi kommer börja dagen med att träna i gymmet eller ha ett pass som t ex box, core, skivstång med fokus på rörelseglädje. Efter det fikar vi och pratar hälsa utifrån olika teman. Som avslutning på dagen blir det en aktivitet kopplat till temat som t ex meditation, massage, avslappning, dans eller yoga.

Schema

09.30 - 10.30 Fysisk aktivitet

10.30 - 11.30 Fika med frukt och hälsosamtal

11.30 - 12.30 Aktivitet utifrån dagens tema

Plats: Träna Fabriksgatan 5.

Veckan är kostnadsfri! Vill du vara med?

Anmäl dig snarast på 0325-700 03 eller mejla oss via länken nedan.

Camp Du leds av Karin Elisasson folkhälsosamordnare och mindfulnessinstruktör, Elisabeth och Charlotte Liljegren lic gym- och träningsinstruktörer samt gymägare.