



Välkommen till kursen "Rörelsepass"

Tack för din anmälan. Vi bekräftar härmed att du har fått plats på rörelsepasset. Inför kursen önskar vi att du fyller i det medskickade formuläret och tar med det till första tillfället.

Datum: Måndagar 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10

Tid: 16:15-17:00 (Kom ombytt en liten stund innan så vi kan starta igång 16:17)

Plats: Samling utanför huvudentrén på Närhälsan Backa vårdcentral.

Kostnad: 50kr/tillfälle via faktura. Frikort gäller.

Kläder och utrustning: Bekväma kläder och skor att röra sig i, vattenflaska.

Informationsträff: 26/8 kommer det att hållas en informationsträff på Backa vårdcentral 16:15-17:00. Vid tillfället kommer kursledaren Sandra berätta lite mer ingående hur gruppaktiviteten är upplagd samt att du har möjlighet att ställa frågor. Vid tillfället kommer även ditt gummiband att delas ut. Har du inte möjlighet att delta får du information och gummiband vid första tillfället.

Innehåll: Regelbunden rörelse har positiva effekter på vår fysiska och psykiska hälsa. Bland annat kan blodtryck, blodsocker och blodfetter förbättras och upplevelsen av stress minskar. Rörelsepass syftar till att ge dig verktyg för att sedan fortsätta träna på egen hand. Vi kommer jobba i cirkelform med gummiband och egen kroppsvikt. Muskelstärkande övningar blandas med pulshöjande rörelser. Du anpassar passet utifrån din fysiska förmåga och vi kommer att vara utomhus så kläder efter väder. Sista tillfället kommer vi att vara inomhus på Backa vårdcentral och hålla till i deras gym.

Varmt välkommen!

Sandra Hedin Hälsovetare

Mobil: 0737- 21 83 25

sandra.hedin@vgregion.se

Du kan avboka tiden på tfn 0737-218325 eller maila till sandra.hedin@vgregion.se

Har du inte möjlighet att komma på besöket behöver du avboka det senast 24 timmar innan

Närhälsan

Hälsoenheten



avtalad tid. **Om du uteblir från besöket utan att ha avbokat kommer du att få en faktura från oss.** Frikort gäller inte som betalning vid uteblivet besök och vi kan heller inte ge dig någon stämpel i högkostnadskortet.