

VÄRNAMO HÄLSOCENTER

Vi erbjuder vägledning och rådgivning när du vill förändra dina vanor inom sömn, stress, mat och motion. Samarbetet inleds alltid med ett första samtal.

Vi erbjuder:

- Individuella hälsosamtal med coaching
- Prova på träning t.ex. instruktion på motionscenter, yoga, stationsträning.
- Gruppverksamhet- vi träffas vid fler tillfällen kring ett gemensamt tema t.ex. Sömnskola, Medveten närvaro - Mindfulness och Matgrupper.
- Föreläsningar med inspiration och tips.

Föreläsningar

Balans och återhämtning
måndag 30 maj

Hälsosamma matvanor
måndag 13 juni

Vad är självhjälpgrupp
måndag 20 juni

Prova på träning

Instruktion på motionscenter

Stavgång

Yoga

Stationsträning

Sömnskola

Gruppträffar vid 5 tillfällen

Måndagar 16.30 - 18.00

23 maj, 30 maj, 13 juni, 20 juni och 27 juni

Medveten närvaro

Föreläsning och prova på
övningar

Fredag 14.00 -15.30

20 maj, 3 juni, 17 juni

Är du intresserad? Kontakta oss för frågor eller anmälan via telefon eller mail.

Välkommen!

Besöksadress:
Sim- och sporthallen
Värnamo kommun
331 83 Värnamo

E-post:
Malin.X.Gustavsson@varnamo.se
therese.a.erlandsson@varnamo.se

Telefon:
070-4191650
072-1472857