



STOCKHOLMS KOMMUNALANSTÄLLDAS
IDROTTS- OCH MOTIONSFÖRBUND

Erbjudande till SKIMF:s föreningar 2018

SKIMF i samarbete med Idrottsförvaltningen i Stockholm stad har tagit fram ett förmånligt erbjudande för förbundets föreningar.

SKIMF erbjuder en kostnadsfri MåBra-föreläsning och en prova på-aktivitet på olika simhallar under vårt 65:e jubileumår. Första tillfälle går av stapeln den:

20 mars – Skärholmens sim- och idrottshall

Tid: 17:30 till 19:30 enl. nedan:

17:30 Alla hälsas välkomna (ombytta och redo för träning direkt efter)

18:00-19:00 Föreläsning Kroppen kondition och ork

Innehåll teori:

- Vad är hälsa för dig? - en liten tankeställare
- Hur är kroppen uppbyggd – vad består vi av och hur håller vi alla delar "glada"?
- Vad är kondition och hur kan man träna sin kondition? Effekterna om låg kondition kontra att ha en god kondition och hur det kan påverka ens allmänna hälsotillstånd.
- Vad kan jag göra – öka min vardagsmotion. Göra små förändringar i vardagen kan leda till stora hälsovinster.

19:05-19:50 Cykelpass – konditionspass, få en *aha* tanke kopplat till teorin i föreläsningen.

Anmälan: Till skimf@stockholm.se senast den 16 mars

Med vänliga hälsningar

SKIMF:s styrelse

