

Ett friskare Sverige! – Temavecka 9-15 maj

Under hela veckan kommer det finnas montrar med information om olika organisationer inom friskvård!

Program

Måndag 9/5

Workshop kl. 18.00-20.00

Personliga tränare Lars-Göran kommer hålla i ett bålstabilitets pass på Olympen träningscenter. Sal. J1034

Tisdag 10/5

Finns ditt bättre jag med mentalträning kl. 16.00 – 17.00

Kajsa Henningsson håller workshop i mentalträning. Olympens gruppträningsal.

Cykel med sommartema kl. 17.30 -18.30

Kom och testa ett cykelpass med Olympens instruktör Josefin. Olympens cykelsal.

Aerobic kl. 18.00 – 19.00

Häng på instruktörerna Emelie och Kicki när de kör ett svettigt aerobics pass. Olympens gruppträningsal.

Kost & Hälsa kl. 13.00-14.00

Föreläsning om kost & hälsa med Xtravanzas Anna Gävert. Sal. J1034

Onsdag 11/5

Utbildningsmottagningen håller öppet hus! kl. 9.00 – 15.00

Har drop in hela dagen, kom och ta blodtryck

Stavgång kl. 10.30

Utbildningsmottagningen anordnar stavgång. Mötesplats Olympens reception.

Lär dig mer om idrottsskador kl. 11.00 – 12.00

Anna Hafsteinsson Östenberg föreläser om idrottsskador i J-huset, sal J1034



Hjärt- och lungräddning kl. 13.00 - 15.30

Utbildningsmottagningen som ligger i J-huset visar hjärt- och lungräddning.

Utomhus yoga kl. 16.00 - 17.30

Häng med tränare Jenna på ett yoga pass. Mötesplats Olympen träningscenter, om ni har tillgång till yogamatta ser vi gärna att ni tar med er den, annars finns det att låna på Olympen. Vid dåligt väder är vi inomhus.

Nycklar till ett friskare liv kl. 18.00 – 19.00

Kajsa Henningsson kommer hålla en workshop om hur man kan förbättra sin hälsosituation. Sal J1034

Rullstolshandboll kl. 19.30 - 20.30

Mathias Jonsson tillsammans med Växjö Handikapp Förbund kommer ha en show i rullstolshandboll och därefter kommer ni få prova på att spela. Idrottshallen.

Torsdag 12/5

Vad händer i foten vid löpning? kl. 15.00-16.00

Vi kommer beröra anatomi, fysiologi, biomekanik. Passa på att få alla funderingar kring löpning, teknik, skor & löpanalys! Sal. J1034

Mitt liv och uppväxt som handikappad kl. 18.00 – 19.00

Mathias Jonsson, Växjö Handikapp Förbund, föreläser om sitt liv och uppväxt som handikappad. Sal. J1034

Workshop i boxning kl: 19.30-21.00

Testa ett boxningspass med gästinstruktör Johan Madsen. Olympens gruppträningsal.

Lördag 14/5

Cykla Växjö Runt kl. 11.00 - 14.00

Följ med korpen på en cykeltur runt Växjö, mötesplats är Trummen-bron.

Tufft Styrkepass *kl. 11.00 – 12.15*

Muskelinstruktörerna Sophia och Heléna kör ett styrkepass där många övningar görs i par. Ta hjälp av och utmana en vän! Olympen gruppträningsal.

Söndag 15/5

Testa på afropass! *kl. 17.45 – 19.00*

Instruktörerna Jenny, Emelie och Sophia håller i ett fartfyllt afropass. Olympens gruppträningsal.