

Friskvårdsdagen är tillbaka!

Föreläsning och många prova-på-aktiviteter

Bosjöklosters golfbana, mitt i Skåne

Lördag den 14 september 2019 kl 9.30-16

Nu är det dags för vår populära friskvårdsdag igen! Du får uppleva ett litet smörgåsbord av aktiviteter i underbar miljö. Den gemensamma nämnaren för våra prova-på-aktiviteter är att de kan utövas av vem som helst oberoende av ålder och fysisk kondition och nästan var som helst.

Förmiddagen har vi tänkt ska vara gemensam för alla. Vi delar sedan in oss i grupper enligt de val du gjort vid anmälan för att prova på olika aktiviteter.

Vi börjar med ett pass *Qi Gong för nybörjare*, en skön inledning av dagen (*Jürgen Karpinski*).

Därefter *Interaktiv föreläsning om stresshantering/hälsa med inslag av andningsövningar och lättare yogaövningar*. *Louise Malmros Manfrinato*, journalist/yogainstruktör. Louise berättar också lite om de hälsosamma resor hon anordnar.

Salsa för nybörjare (*Eira Malmros Manfrinato*, salsa- och yogalärare, *Abbas Amini*, salsaläroassistent). Dessa fyra lärare/föreläsare kommer från Manfrinato Hälsocenter.



Golf. Du får en introduktion i golfspel, lära dig lite om regler, prova på att slå från utslagsplatsen och kanske också gå ett hål på korthålsbanan. *Jan Pålsson*, erfaren golfspelare och en av våra medlemmar, är din instruktör.

Boxning med boxningsinstruktör *Mathias Larsson*.

Boulespel. Detta håller några entusiastiska styrelseledamöter i.

Promenad. Omgivningen är fantastiskt vackert och inbjuder till promenader.

Här på hemsidan finner du en anmälningsblankett. Du kan också kontakta din föreningsordförande eller distriktets kansli, så skickar vi information och en blankett till dig. Du kommer att få brev med bekräftelse och detaljerat program en bit in i september.

Tid: Lördagen den 14 september. Samling med fika kl 9.30, lunch kl 12.00-13.00 och avslutning ca kl 16.00.

Plats: Bosjöklosters golfbana, alldeles invid Bosjöklosters slott nära Höör, mitt i Skåne.

Deltagaravgift: 250:- inkl frukostbuffé, lunch och em-fika, föreläsning och prova-på-aktiviteter. Resa tillkommer (försök samåka).

Anmälan görs senast den 5 september!

Frågor besvaras av Kristina Olsson, e-post kristina.olsson@hrfskane.se eller vår kanslist Mats Borglund, e-post skane@distrikt.hrf.se eller tel 040-12 01 35.

Välkommen till en trevlig och upplevelserik dag!

ANMÄLAN till Friskvårdsdag den 14 september 2019 på Bosjöklosters golfbana

Namn

Adress

Postadress

Telefon

e-postadress

Medlem i HRF-förening i Medl nr

Särskilda önskemål (specialkost)

Behov av slinga Behov av skrivtolk TSS-tolk Teckenspråkstolk

Jag har inte bil och vill om möjligt samåka från

Jag kör bil och har plats för ytterligare person/er

Förmiddagens är gemensam för alla. Därefter delar vi oss i grupper.

För att vi ska kunna planera dagen är det viktigt att du fyller i nedanstående. Rangordna gärna dina val (1, 2, 3...). Vid för litet antal anmälningar till någon av aktiviteterna ställs denna in. Obs att varje aktivitet är en avslutad "lektion", så det går inte att gå runt och prova lite här och lite där. Undantag kan finnas.

Vi har denna gång inte så många aktiviteter som tidigare. Det ska inte bli stressigt, man ska hinna prova det man vill i lugn och ro. Viktigt är också att vi pratar och umgås med varandra. Omgivningarna är vackra och man kan också ta sköna promenader.

Jag vill prova på/lära mig mer om/delta i följande aktiviteter. Vi försöker tillgodose dina önskemål så långt det är möjligt.

- Qi Gong Föreläsning m yogaövningar Golf Salsa
 Boxning Boule

Blanketten kan kopieras eller skrivas av.

Anmälan skickas till HRF Distrikt i Skåne, Bagersgatan 4, 211 25 Malmö så fort som möjligt men senast den 5 september. (Kan också scannas och mailas till skane@distrikt.hrf.se .)

Kostnad inkl fm-fika, lunch och em-fika: 250:-.

Begränsat antal platser, först till kvarn ...

Välkommen med din anmälan!