

Aktivt Liv – Katrinebergs folkhögskola

Är du intresserad av att använda en del av din tid till att, tillsammans med andra, ägna dig åt hälsa, idrott och motion samt samhälle och idrottsrörelse.

Kom med i vår kurs Aktivt Liv, under vårterminen 2019!

En kurs för dig som:

- Är dagledig – t ex pensionär, deltidsarbetande, eller annat
- Är intresserad av motion och idrott
- Är intresserad av hälsa

Kursen Aktivt Liv kommer att bedrivas på Katrinebergs folkhögskola, två dagar per vecka, under perioden 29 januari 2019 – 28 maj 2019.

Preliminärt är kurstiderna förlagda till 9.30 – 14.30, tisdagar och torsdagar.

Kursen varvar teori och praktik, och syftar till att du ska få möjlighet att:

- ägna dig åt egen motion och idrottande
- fördjupa dina kunskaper kring hälsa – fysiskt/psykiskt/socialt.
- fördjupa dina kunskaper kring idrottsrörelsen
- om du vill, bli delaktig i föreningsliv/idrott

Det finns inga krav på att du har någon aktiv idrottsbakgrund. Vi vill erbjuda alla som är intresserade möjligheten att, på sina egna villkor, delta i en kurs som ytterligare kan berika livet både för dig som deltagare och för din omgivning.

Kursledarna är lärare vid Katrinebergs folkhögskola, som har lång erfarenhet av området ur flera olika perspektiv. Kursen är kostnadsfri. Självkostnad kan tillkomma för eventuella utflykter samt terminsavgift, 325 kr, för gemensamt material, försäkring etc.

För information, kontakta Ulf Järphag, ulf.jarphag@regionhalland.se, 0706597615

Ansökan kan göras genom ett mail till katrineberg@regionhalland.se, där följande uppgifter anges:

Sökt kurs, ditt namn, personnummer, adress, telefonnummer, e-postadress.

Det finns också möjlighet att lämna ansökan via telefon, 0346-57500.

Ansökan lämnas snarast, dock senast 18 januari 2019. Antagningsbesked lämnas löpande.