

AKTIVE SYKEHUS HOLDER KURS I FYSISK AKTIVITET OG HELSE, STYRKETRENING OG ENERGIPAUSE!

- Har du lyst til å lære mer om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse?
- Spørreundersøkelsen viser at det er stor interesse for styrketrening og energipauser (pausegymnastikk). For å gjøre dette tilgjengelig for alle avdelinger som ønsker det, samt gjøre det lett å komme i gang, tilbyr vi nå opplæring i å lede sirkeltrening og energipauser.

AKTIVE SYKEHUS LANSERER NÅ 3 KURS:

1. Kurs i fysisk aktivitet og helse

Hvem kan melde seg på? Alle på sykehuset som er interesserte i å lære mer om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. Kurset egner seg også for ledere, HMS personell, verneombud, velferds- og bedriftsidrettslag, samt lagledere i Aktive Sykehus. På kurset får du utdelt kursmateriell. **Du kan melde deg på HER.**

Tid: dag, kl 0800-1000
Sted:
Plass til deltakere

2. Kurs i å lede energipause og avspenning

Alle avdelinger kan ha nytte av at 2-3 personer på avdelingen kan ta på seg oppgaven å lede energipauser. På kurset får du utdelt kursmateriell med øvelsesbank slik at du senere kan sette sammen egne programmer. **Du kan melde deg på HER.**

Tid: dag, kl 1030-1230
Sted:
Plass til deltakere

3. Kurs i å lede sirkeltrening

Kurset gir deg innføring i hvordan du på en enkel måte kan lede en effektiv time sirkeltrening. Sykehuset får en utstyrspakke som kan brukes i sykehusets gymsal senere. På kurset får du utdelt kursmateriell som viser sirkeltrening på flere nivåer.

Du kan melde deg på HER.

Tid: dag, kl 1330-1530
Sted:
Plass til deltakere

NB! For å få delta på kurs 2 og 3, kreves det at du også deltar på kurs 1.

Aktive Sykehus ønsker alle interesserte velkommen til å benytte seg av denne muligheten til innføring i disse emnene.

Aktiv hilsen fra prosjektledelsen i Aktive Sykehus

Nasjonal prosjektleder:
Grete Ramstad-Løvberg
grete.ramstad@bedriftsidrett.no
mob: 909 25 885

Prosjektleder Aktive Sykehus UNN Harstad
og Nordlandssykehuset Vesterålen:
Kjell Søreide
kjell.soereide@bedriftsidrett.no
mob: 958 07 337

KONTAKTPERSONER

Prosjektleder Aktive Sykehus Sykehuset i Vestfold:
Kjetil Olsen,
kjetil.olsen@bedriftsidrett.no
mob: 930 66 765

Prosjektleder Aktive Sykehus Helse Nord-Trøndelag:
Ingjerd Camilla Skogmo
ingjerd.skogmo@bedriftsidrett.no
mob: 948 29 956

Prosjektleder Aktive Sykehus Helse Fonna:
Irene Krystad
irene.krystad@bedriftsidrett.no
mob: 995 60 505



NORGES
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND



AKTIVE
SYKEHUS