

# Utbildning: Friskvård och hälsa

Här kan du läsa om vad Smålandsidrotten erbjuder för utbildningar inom friskvård och hälsa.

## Massage – introduktion

Detta är en helgkurs med en grundläggande betoning på massage för att få kunskap och uppfattning om kroppens muskelfunktioner. Denna introduktion utmynnar i att få en god bas att utgå ifrån som ska leda till att vilja gå vidare till ytterligare upplysning inom massageområdet. Vi kommer att variera mellan teori och massage.

**9-10 mars Växjö 1500 kr\***

**30-31 mars Jönköping 1500 kr\***

**27-28 april Kalmar 1500 kr\***

**Tid: lör 09.30 - sön 16.00. \*1000 kr utan logi.**

## FaR-ledarutbildning – Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet som medicin blir allt vanligare i vårt moderna samhälle. Det är en medicin med goda effekter för hälsan och som samtidigt ger få biverkningar. I kursinnehållet hittar vi bland annat: hälsoinriktad fysisk aktivitet, FaR, FYSS Flödesbeskrivning, sekretess, ansvar och ekonomi.

**För aktuella datum, besök [smalandsidrotten.se](http://smalandsidrotten.se). Det finns även möjlighet att gå FaR-ledarutbildning via webben.**

## Temakväll ”3 i 1” – utveckla föreningens ledare, aktiva och föräldrar

Vi arrangerar temakvällar med fokus på rörelseförståelse (physical literacy), kostkunskap och skadeförebyggande arbete. Vill ni utbilda era ledare, aktiva och föräldrar gemensamt under en kväll är detta något för er!

**Ta kontakt med Smålandsidrottens idrottskonsulent i din kommun för att bolla idéer kring en utbildning på hemmaplan.**

## Styrketräning för seniorer

Smålandsidrotten erbjuder en inspirerande föreläsning, som riktar sig både till seniorer som vill veta mer om styrketräning och för idrottsledare och tränare som redan bedriver eller vill starta styrketräning för seniorer.

**Ta kontakt med Smålandsidrottens idrottskonsulent i din kommun för att bolla idéer kring en utbildning på hemmaplan.**

**TEMA:  
Friskvård  
och hälsa**

