

Hälsocenter Fagersta

Aktiviteter 2021 Fagersta-Norberg-Skinnskatteberg

Hälsosamtal

Individuell coaching om matvanor, fysisk aktivitet, stresshantering, sömn, tobak och alkohol. Vi erbjuder video- eller telefonsamtal.

Gruppstarter - Anmälan krävs! Vi ställer inte in, vi ställer om. Detta innebär att alla grupper just nu är digitala eller att vi är utomhus i det fria. Vi har två meters mellanrum och med max sex deltagare i varje grupp. Vi/du som deltar har inga förkylningssymptom.

Prova på mindfulness- Lär dig att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen. Vi håller till utomhus.
Start: Måndag 17 maj, kl. 14:00-16:00

Viktgrupp- viktnedgång på ett hälsosamt sätt. Fokus på beteenden och vanor kring mat och motion. Fem tillfällen, digitalt.
Start: Torsdag 6 maj kl. 14:00-16:00

Träning- för nybörjare utomhus - anmälan krävs
Måndagar 10:00-10:45, Kom igång träning
Måndagar 14:00-14:45, Yogainspirerad träning
Med start måndag 10 maj

Nytt!

Alla våra aktiviteter, förutom tobaksavvänjning är fortsatt kostnadsfria men **alla uteblivna besök debiteras.**