

Temadag om livsstilsendring

12. desember 2017

på Scandic Kristiansand Bystranda

Foreløpig program:

09.00 **Morgenkaffe med trivelige frisklivskolleger**

9.30 **Frisklivsresepten Kristiansand**

Presentasjon av treningsopplegg, temaundervisning og aktuelle pedagogiske verktøy v/ Frisklivssentralen Kristiansand.

10.30 **Pause**

10.45 **Erfaringsutveksling**

- Hvordan gjennomføres tilbud knyttet til livsstilsendring i andre kommuner?
- Hva slags intensitetsnivå bør frisklivstreeningen ha?

12.00 **Lunsj og skiftepause**

13.00 **Temaundervisning i internasjonal frisklivsresept for kvinner.** Hvordan gjennomføre temasamlinger med tolk?

13.30 **Frisklivstrening innendørs**

14.30 **Frisklivstrening utendørs**

15.30 **Vel hjem ferdig trent 😊!**



Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

