



Gleði og heilsa í fyrirrúmi “Heilsa og Hugur”

Fyrirkomulag Heilsa og Hugur

12 vikna tímabil / 5 vikur eftir páska

- 3 x í viku
- 1 x í viku fræðsla og ganga
- 2 x í viku inni í fimleikasal

Facebook hópur: **Heilsa & Hugur**

Tveir kennarar:

Berta Þórhalladóttir & Halla Karen Kristjánsdóttir



Útitími - áherslur

- Tíminn er 90 mínútur
- Hittumst í Fellinu
- Fræðsla:

*Andleg vellíðan, næring,
svefn, núvitund og hreysti*

- Upphitun
- Ganga
- Teygjur



Uppbygging tímans



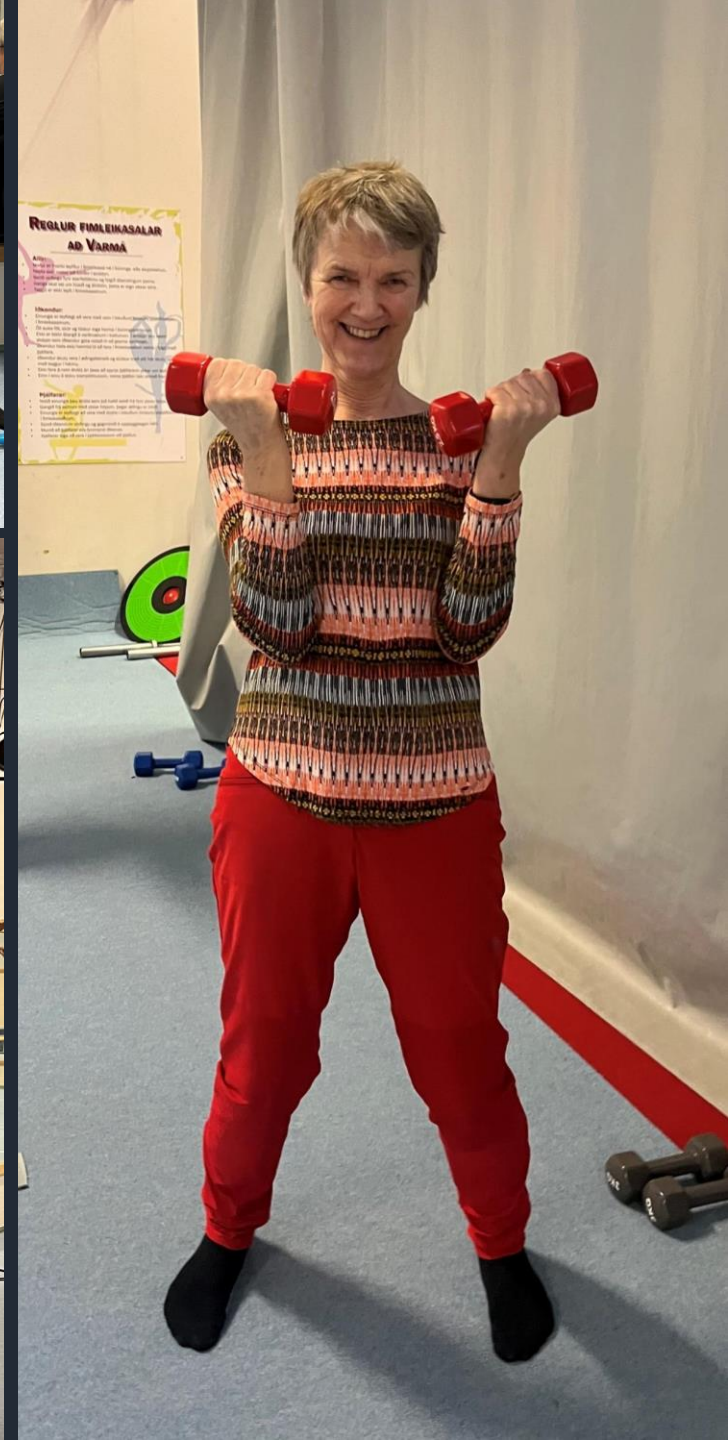
- 60 mínútur
- Upphitun
- Meginþáttur
- Niðurlag og slökun

Áherslur í fimleikasalnum



- Styrkur
- Þol
- Liðleiki
- Jafnvægi
- Samhæfing
- Vinnum með tónlist
- Hópefli
- Gleði

Þol og Styrkur



Liðleiki



Jafnvægi og Samhæfing



Gleði, Hópefli og Tónlist



Markmið námskeiðsins

Að efla sjálfan sig

- Stöðumat
- Samstarf við Heilsugæsluna
- Áskoranir og verkefni
- Sjálfsmat



Umsagnir þátttakenda

Flestir tóku fram:

- Bætt þol, styrkur og liðleiki
- Aukin hreyfifærni
- Betri andlegri vellíðan
- Hvað samveran og gleðin skipta miklu máli



*„konan hefur batnað í sambúð
(hún er líka á námskeiðinu)“*

„Svo gaman að
vera innan
um kátt og
skemmtilegt
fólk“

**„Byrjaði með verki í öxlum að hausti,
finn enga verki að vori“**

**„best af öllu að ég er
svo gott sem laus við vefjagigtina“**

