



## HÄRMÄN KYLPYLÄ

### *Arbeitsgemenskaps Kuntoremontti*

#### **Första delen**

##### Måndag;

- Kursinfo/ idrottsledare
- Lär känna varandra/ idrottsledare
- Jag som medarbetare / psykolog

##### Tisdag;

- Vattengymnastik / Idrottsledare
- Teambana / idrottsledare
- Konditionstester/ idrottsledare

##### Onsdag;

- Hur motionera? / idrottsledare
- Konditional/ idrottsledare
- Cykeltest/ idrottsledare
- Ergonomi/ fysioterapeut

##### Torsdag;

- Ett annat sätt att lyssna och kommunicera /psykolog
- Vattengymnastik / Idrottsledare
- Avslappning i teori och praktik / fysioterapeut

##### Fredag;

- Gränssättning och konflikthantering/ psykolog
- Vattengymnastik / Idrottsledare
- Stavgång och stretching/ idrottsledare

#### **Andra delen**

##### Tordag;

- Kort kursinfo
- Medveten kommunikation /psykolog
- Träning med redskap/ idrottsledare
- Cykeltest/ idrottsledare

##### Fredag;

- Konditional /fysioterapeut
- Konditionstester/ idrottsledare
- Sömn / Hälsovårdare

##### Lördag;

- Morgon vattengymnastik/ idrottsledare
- Utemotion/ idrottsledare
- Kursutvärdering/ idrottsledare