



Länsföreningen Gävleborg

HjärtLung

Ledardagar den 15-16 september 2018 på Bollnäs Folkhögskola

Prel program

Lördag 15 september

- Kl 10.30 Samling, incheckning, kaffe
Kl 11.00 Inledning, presentation, förbundsinformation
Kl 12.30 Lunch
Kl 13.30 Effekter av träning på kort och lång sikt – både med avseende på
-16.30 hälsa och prestation, stress och mycket mer. Fysiolog Jessica
Norrbon föreläser om forskning på inaktivitet/stillasittande och
vad det innebär för oss.
Kl 15.00 Fika
Kl 17.00 Uteaktiviteter

Kl 19.00 Middag inkl lättöl/bordsvatten (annan dryck medtages).
Samvaro med musikunderhållning

Söndag 16 september

- Kl 08.00 Frukost
Kl 09.00 HLR
Kl 10.00 Fm-fika
Kl 10.15 Att kämpa och komma tillbaka till livet - en motivations-
och inspirationsföreläsning med tema HÄLSA - av Stefan Barenfeld
från Iggesund. En föreläsning som bygger på en verklig händelse.
Låt dig inspireras och motiveras!
Kl 12.00 Lunch
Kl 13.00 Avslutning