

# Inspirationsdag med fysisk aktivitet i fokus

Välkommen till en dag med rörelse och hälsa i fokus som ger dig verktyg för att stärka kropp och själ!

## Program

**Kl. 10** – Dörrarna öppnas till Selma-salen

**Kl. 10.10** – Inledning och presentation av dagens program

**Kl. 10.15** – Närhälsan Hälsoenhet Backa –  
*"Upptäck hur vardagsmotion gör skillnad"*

**Kl. 10.25** – Uppvärmning och rörelseglädje med Mötesplats Hisingens volontärer

**Kl. 10.45** – Lär dig fallförebyggande teknik med Judoklubben Budo

## **Kl. 11.30 – 12 MINGELPAUS**

Njut av en kopp kaffe och passa på att prata med våra utställare

- **Korpen Göteborg**
- **Fixartjänst Hisingen**
- **Fritidsbanken Sydväst**
- **Närhälsan Hälsoenhet Backa**
- **Hälsolots Hisingen**
- **Göteborgs Idrott och föreningsförvaltning**

**Kl.12** – Välkommen tillbaka till Selma-salen

**Kl. 12.05** – Prova på funktionell träning med Idrott & föreningsförvaltningen

**Kl. 12.25** – Prova på gå-fotboll med BK Häcken

**Kl. 13** – Avslutningsord & tack



**Fredag 14 november  
kl. 10-13**

**Mötesplats Backa  
Selma sal**

**Selma Lagerlöfs Torg 2  
info: 031- 366 97 11**