



Må bättre med fysisk aktivitet

Det här är en föreläsning om hur fysisk aktivitet kan påverka ditt mående. Och vad du kan göra för att komma i gång och röra på dig mer. Föreläsningen är för dig som har autism och är 18 år eller äldre.

Innehåll

- Hur fysisk aktivitet kan påverka ditt mående
- Vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet
- Fördelar med fysisk aktivitet för personer med autism
- Tips om vad du själv kan göra för att bli mer fysiskt aktiv

Föreläsningen är ungefär en och en halv timme.

Intresseanmälan

Ta kontakt med ditt habiliteringscenter om du vill gå föreläsningen.

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kurskatalog för mer information.

