



Kom igång med rörelse

En webbkurs om att komma igång och röra på sig.

I den här kursen får du följa Sam och Tam. De vill börja röra på sig mer. Du får också se korta faktafilmer om varför det är bra med regelbunden fysisk aktivitet.

Du gör kursen vid en dator, surfplatta eller på din smartphone. Den tar 1–3 timmar att gå igenom.

Kursen riktar sig till dig som har en funktionsnedsättning. Om du vill kan en person sitta bredvid och hjälpa dig.

För att gå kursen behöver du ha BankID eller Freja+.

Anmälan

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kom-igang-med-rorelse



Sam och Tam