



OPIÐ HÚS

HJÁ SKÓLASKRIFSTOFU MOSFELLSBÆJAR

Kerru og keyrða kynslóðin. Hver þarf að hreyfa sig ?

Fyrsta opna hús ársins hjá Skólaskrifstofu Mosfellsbæjar verður haldið **miðvikudaginn 28. janúar klukkan 20:00** í Listasal Mosfellsbæjar

Eins fram hefur komið, verður í vetur lögð áhersla á hagnýt ráð varðandi uppeldi og samskipti við börn og unglunga.

Ráð sem foreldrar, systkin, ömmur og afar, þjálfarar, kennarar og allir þeir sem koma að uppveiti barna og unglunga geta nýtt sér.

Að þessu sinni fjalla **Halla Karen Kristjánsdóttir** og **Hjalti Kristjánsson** um mikilvægi hreyfingar í daglegu lífi.

Hvernig komum við hreyfingu og heilbrigðum lífsháttum inn í daglegt líf barna og unglunga sem endist þeim út alla ævina?

Hverjar eru ykkar venjur og hvað stýrir þeim?

Er hreyfing og heilbrigðir lífshættir hluti af daglegum venjum fjölskyldunnar?

Varpað verður fram hugmyndum að gæðastundum fyrir fjölskylduna og leiðum til heilbrigðari lífsstíls.

Halla Karen Kristjánsdóttir hefur verið íþróttakennari til margra ára. Hún kennir íþróttir og heilsuáfanga við Borgarholtsskóla og er einnig þjálfari í líkamsræktarstöðinni World Class hér í Mosfellsbæ. **Hjalti Kristjánsson** er MS í þjálfunar- og lífeðlisfræðum og starfar við endurhæfingu á Reykjalandi og HL-Stöðinni í formi fræðslu og kennslu í tímum.



MOSFELLSBÆR
virding jákvæðni framsækni umhyggja

Þverholt 2 | 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 | mos@mos.is
www.mos.is

Opnu húsin hjá Skólaskrifstofu eru alltaf haldin síðasta miðvikudag í mánuði yfir veturinn, í Listasal Mosfellsbæjar frá klukkan 20 - 21. Athugið að gengið er inn austan megin (Háholtsmegin).

Aðgangur er ókeypis og öllum opin.
Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar.



Viltu deila þessu á Facebook ?

