

# MÅ BRA I VARDAGEN

En unik kurs för dig som är medlem i Landstingets personalklubb. Kom igång med träning och lär dig mer om hur kost och fysisk aktivitet bidrar till en bättre vardag.

**KURSSTART:** Vecka 51 (17/12 och 19/12)

**TILLFÄLLEN:** 20 tillfällen under 10 veckor

**ANMÄLAN:** Via [jonas.enhult@alvhogsborg.se](mailto:jonas.enhult@alvhogsborg.se) senast onsdag 11 december.

**BETALA MED  
FRISKVÅRDS-  
BIDRAGET!\***

Läs mer om kursen på  
[arenaalvhogsborg.se/lpk](http://arenaalvhogsborg.se/lpk)

\* Kurskostnaden på 1.495 kr täcks av ett outnyttjat friskvårdsbidrag. Du kan också använda delar av bidraget till kursen eller betala hela kostnaden själv.