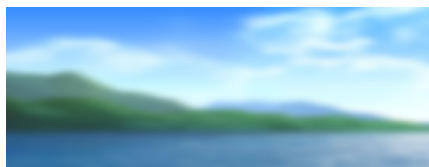


Aktiviteter hösten 2026

Hälsocenter Köping



Hälsosamtal

Individuell coaching om fysisk aktivitet, matvanor, stresshantering, sömn, tobak/nikotin och alkohol. Välj om du vill träffa oss fysiskt eller digitalt.

Fysiska grupper i Köping - föranmälan krävs

-Prova på mindfulness - Öva i att vara medvetet närvarande i nuet. Tre tillfällen.

Gruppstart:

Onsdag 7/10 kl.14.00-16.00*

Tisdag 24/11 kl.15.00-17.00*

Fysiska föreläsningar - föranmälan krävs

Matvanor:

Torsdag 15/10 kl.15.00-17.00*

Mindful eating:

Onsdag 4/11 kl.15.00-17.00

Kom igång aktiviteter (för inskrivna)

Kom igång träning - balans och rörlighet i

Köping:

Tisdagar kl.14.00-15.00

Kom igång träning - kondition & styrka i

Köping:

Onsdagar kl.14.00-15.00

Yoga och meditation (digitalt):

Onsdagar kl.14.00-14.45

Fredagar kl.11.00-11.45

Digitala föreläsningar - föranmälan krävs

Sömn:

Tisdag 20/10 kl.14.00-15.30

Onsdag 9/12 kl.13.15-14.45

Stress:

Måndag 12/10 kl.14.30-16.00

Onsdag 2/12 kl.13.15-14.45

Matvanor:

Måndag 5/10 kl.14.30-16.00

Måndag 16/11 kl.14.30-16.00

Mindful eating:

Måndag 7/9 kl.15.00-17.00

Måndag 2/11 kl.13.15-15.15

Självkänsla:

Onsdag 16/9 kl.15.00-16.30

Måndag 23/11 kl.14.30-16.00

BOKA TID

1177.se: Logga in och sök på "Hälsocenter Köping" eller "Hälsocenter Hallstahammar"
Telefon: 021 - 17 64 00 (knappval 3)

Aktiviteterna är kostnadsfria.

Tobaks/nikotinavvänjning,

vanlig patientavgift.

*Datum för aktiviteter kan komma att

ändras.

