

# Tillsammans blir vi Starka

Information om samverkanprojektet Starka

## Vi vill tillsammans stärka unga genom rörelse och gemenskap

Genom samverkan mellan idrottsrörelsen, elevhälsan, skolan och andra viktiga samhällsaktörer har vi stora möjligheter att påverka ungas hälsa och tillsammans göra skillnad. Vi vill arbeta för det gemensamma målet att stärka unga som är ofrivilligt inaktiva i deras utveckling och välbefinnande.

Under 12 veckor, med start den 3 oktober, träffas gruppen en gång i veckan på Formtoppen i Höllviken och erbjuds olika fysiska aktiviteter tillsammans med en gruppleadare. Gruppen består av 15 tjejer som går i årskurs 8. Gruppen får fördjupning i hälsofrämjande beteende genom föreläsning och handledning. Gruppleadaren finns till för gruppen varje vecka, ser och fångar upp deltagarnas dagsform.

Deltagarna kommer öka sin kunskap och motivation till en hälsosam livsstil, träffa vänner som befinner sig i liknande situation. Deltagarna ska känna sig delaktiga och ges möjlighet att påverka sitt val mot bättre hälsa genom stärkt självkänsla och ökad medvetenhet. Samverkan bygger nätverk runt våra unga.

För mer information kontakta Åsa Pihlsgård, Formtoppen, asa@formtoppen.nu se även skaneidrotten.se.

Ett samverkansprojekt mellan Skåneidrotten, och Formtoppen för att uppmärksamma ofrivilligt inaktiva och arbeta för starkare hälsa hos våra unga.



# Tillsammans blir vi Starka

Information till deltagare

## Vill du bli stark, ha roligt och träffa vänner?

Nu får du en ny chans att vara med på Starka tjejer på Formtoppen som riktar sig till tjejer i års-kurs 8. Under 12 veckor får du möjlighet att kostnadsfritt prova på olika träningsformer som till exempel funktionell styrka, spinning, x-intervall (cirkelträning), gym, yoga/body balance och body combat. Vi kommer prata om motivation, hälsa men också om hur viktigt det är med balans och återhämtning.

Vårt mål är att du ska känna glädje och få rolig träning som är befriad från krav och prestation. Du behöver inte vara träningsvan, men får gärna vara nyfiken och motiverad!

**När? Vi drar igång med Starka-gruppen den 3 oktober.** Max 15 deltagare så anmäl dig snarast. Därefter kör vi på torsdagar under 12 veckor. Gruppen leds av Åsa Pihlsgård på Formtoppen och du kommer dessutom att möta olika instruktörer och föreläsare. Vi träffas alltid på Formtoppen torsdagar kl 16.00 - 17.30. Kom ombytt!

**Kostnad: Starka är kostnadsfritt** och sker i samverkan mellan Formtoppen och Skåneidrotten.

**Frågor och anmälan:** Anmälan sker via mejl till Åsa Pihlsgård, Formtoppen.  
E-post: [asa@formtoppen.nu](mailto:asa@formtoppen.nu). *Begränsat antal platser!*

Visst låter detta kul! Ta chansen — bli stark och träffa nya kompisar!

Bästa hälsningar