

# OKTOBER – fokus på ditt välmående, Fysisk & Psykisk hälsa



HR tillsammans med Vattenfalls idrottsföreningar (VIF) samarbetar under oktober med att erbjuda flera aktiviteter som vi hoppas ska bidra till ett bättre välmående.

De aktiviteter som erbjuds under månaden kan nyttjas av alla, både VIF medlemmar och icke medlemmar.

Ni har väl alla anmält er till Challengez utmatningen som ni kan läsa mer om [här](#)

Hela HR's program hittar du [här](#)

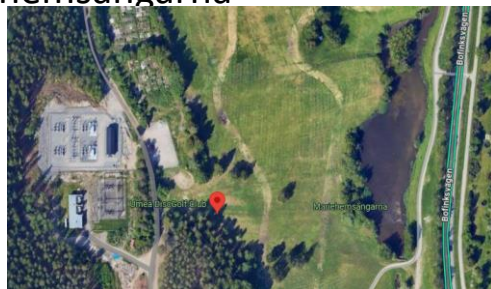
## VIF Umeå kommer att erbjuda (för alla):

### ▪ Prova-på Discgolf söndag 6/10 kl 13.00

- Instruktion av UDGC ca 30 min
- Valfri runda 18 eller 9 hål (support finns)
- Egenavgift 100 kr/person
- Kläder efter väder
- Discar finns att låna, men ta med egna om du har
- Anmälan & betalningsinfo via denna [länk](#)  
Är det fullbokat, maila ditt namn och tfn till [vif\\_umea@vattenfall.com](mailto:vif_umea@vattenfall.com) så finns du på vår reservlista.
- Mötesplats: Mariehemsängarna

Kontaktperson:

Jonathan Lönnbäck Tjärnberg



### ▪ Lunchpass i gruppträningsrummet (Kungsgatan)

- 17/10 Rörlighet (30 min)  
Övningar från yin yoga - [Anmälan](#)
- 24/10 Zumba (45 min)  
Dans i olika latinska stilar. Ta sköna kläder, blir svettigt - [Anmälan](#)
- 30/10 Pump (50 min) [Anmälan](#)  
Träning med vikter, i grupp till musik, blir svettigt
- **Vecka 41 – öppnar vi upp gymmet för alla**
- Hälsobingo – se bifogat dokument samt VIF Umeås [hemsida](#)
- **I Själevad – Fredagsturneringar**  
ta kontakt med Linnea Nordöst vid frågor

\* Kom ihåg att icke VIF-medlemmar inte är försäkrade via VIF's försäkring.