

Kurs i livsstilsendring

Ønsker du strukturert oppfølging til å ta tak i egen helse og livsstil?

Frisklivssentralen inviterer deg som er motivert til å gjøre viktige endringer for egen helse til kurs. Tema for kurset er fysisk aktivitet, kosthold, prioriteringer og stress i hverdagen med mer.

Kurset går over 12 uker i perioden 08.sept. – 17.nov. 6 kursmøter holdes på torsdager kl 14-15 i kursperioden. Du som deltaker forplikter deg til å drive med fysisk aktivitet i kursperioden, enten i egen regi eller hos oss. Det er mulighet å delta på våre gruppetreninger mens du deltar. Du vil få oppfølging av kursleder etter behov mellom gruppemøtene på tlf/sms/mail og også etter kursets slutt dersom ønskelig.



Foto: Adobestock,

Pris: kr 300,- for kurs og trening ved Frisklivssentralen.
Pris på trening vil variere ut fra ønske og behov. Trening med Frisklivssentralen er gratis i kursperioden.
Henvendelse vedrørende påmelding til kurset:
frisklivssentralen@hamar.kommune.no
Kursholder: Heidi Lørusten Midttun
frisklivsveileder og fysioterapeut