

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 perioden 24.11 til 16.02.

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,

Kursdatoer:
24. november
8. desember
5 og 19 januar
02 og 16 februar
Tidspunkt kl 14- 15.

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**