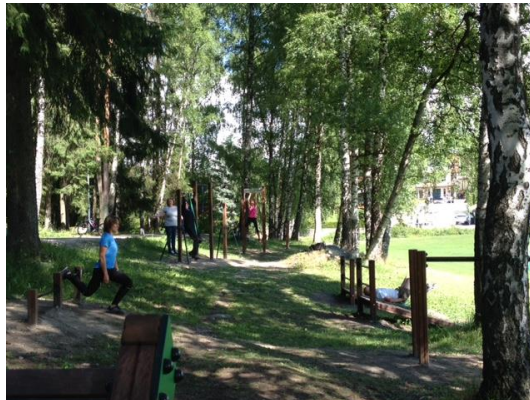


Kom i gang med egentrening ute

Trenger du tips og inspirasjon til å komme i gang med trening? Ønsker du inspirasjon til enkle øvelser og treningsopplegg for styrke og kondisjon?



Frisklivssentralen inviterer til
Kom-i-gang-kurs med utendørs trening i Ankerskogen.

Tid: Onsdager kl 18-19

Datoer: 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9

Sted: Ankerskogen treningspark, oppmøte ved uteapparatene.

Kurset er gratis men vi må ha påmelding:

Send navn og mobilnr på mail til:

frisklivssentralen@hamar.kommune.no

Instruktør er Morten Frodahl (idrettspedagog og trener)