

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 07.september – 23.november. 6 kursmøter holdes på tirsdager kl 11:30-12.30 i kursperioden.

Det er mulighet for å delta på utendørs trening i forkant. Du som kursdeltaker forplikter deg til å delta på treninger i regi av oss eller tilpasset egentrening i perioden du deltar. Du vil få oppfølging av kursleder etter behov mellom gruppemøtene på tlf/sms/mail.



Pris: kr 300,- for selve kurset.

Pris på trening vil variere ut fra ønske og behov. Utendørs trening med frisklivssentralen er gratis i kursperioden.

Henvendelse vedrørende påmelding til kurset:

frisklivssentralen@hamar.kommune.no

Kursholder: Heidi Lønrusten Midttun
frisklivsveileder og fysioterapeut