

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 en endring, til å ta kontakt med oss.

Vi tilbyr oppfølging i gruppe og individuelt for deg som skal gjøre viktige endringer for egen helse. Tema for kurset er fysisk aktivitet, kosthold, prioriteringer og stress i hverdagen med mer.

Kurset går over 12 uker i perioden 9. sept. og frem til 25. nov. Kursmøter holdes annenhver torsdag kl. 13.30-15.00 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: Dagrund Stengel Lunde
frisklivsveileder og pedagog