



GODE AKTIVITETSVANER

- et kurs for deg som kan ha nytte av å bli mer fysisk aktiv





Kurset består av
teori og diskusjonsoppgaver.

Fokus på endring av vaner.

Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets
nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet.



Hvor og når?

På Frisklivssentralen
Kirkesanger Pedersens vei, 3070 Sande

Onsdager

kl. 13.00 - 15.00

8/11, 22/11 og 29/11

3 samlinger over 4 uker

Kursavgift: gratis pga. prosjekt

Maks 10 deltakere.



Påmelding:

Stine Kvernstuen

Tlf: 910 04 607

Renate Thormodsrud

Tlf. 409 10 308

E-post:

friskliv@holmestrand.kommune.no



**Holmestrand
kommune**
