



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 i
Energihuset
Kirkesanger Pedersens vei, 3070 Sande

Tirsdager

kl. 16.00 - 18.00

5/9, 12/9 og 19/9

Kursavgift: gratis pga. prosjekt
Maks 10 deltakere.



Påmelding:

Renate Thormodsrud

Tlf. 409 10 308

Stine Kvernstuen

Tlf: 910 04 607

E-post:

friskliv@holmestrand.kommune.no



**Holmestrand
kommune**
