

Frisklivstrening

Frisklivstrening er et gruppebasert tilbud for deg som vil endre aktivitetsvaner. Deltakerne lærer om hvordan man kan bli mer aktiv i hverdagen, og viktigheten av fysisk aktivitet. Helsedirektoratets anbefalinger danner grunnlaget for kurset. Kurset består av både teori og praksis, hvor fysisk aktivitet gjennomføres både innendørs og utendørs.

Oppstart:

Starter opp i uke 6. Kurset går over 12 uker, mandager og onsdager fra kl. 10.00-11.30. Første kursdag er mandag 6. februar.

Sted:

Veia sykehjem. Tøkjemyrvegen 43, 4276 Veavågen.

Kursholder:

Fysioterapeut Anette Josdal Valen, fra Fysio- og ergoterapitjenesten Karmøy kommune.

Kursavgift: 300 kr.

For spørsmål eller påmelding:

Frisklivskoordinator Anette Josdal Valen, 906 31 270.

E-post: frisklivogmestring@karmoy.kommune.no

<https://www.karmoy.kommune.no/pamelding-friskliv-og-mestring/>

