

LIVSSTILSKURS

for en sunnere og mer aktiv livsstil

LIVSSTILSENDERING MED FOKUS PÅ FYSISK AKTIVITET, KOSTHOLD OG MESTRING

Kurset er for deg som er klar for endring, og som ønsker veiledning og motivasjon til å ta bedre vare på helsen.

Kurset består av 3 samlinger med temaene:

- FYSISK AKTIVITET: forelesning og aktivitet, 2 timer
- KOSTHOLD: forelesning og matverksted, 3 timer
- MESTRING: forelesning og diskusjoner, 2 timer

Tidspunkt: 8. 15, og 22. november fra kl 14.00

Sted: Jorekstad.

Pris: kr. 400,-

Påmelding:

Frisklivssentralen

Mob: 954 76 164

E-post : frisklivssentralen@helse-sg.no