

## Ledige plasser på kurs i aktivitet og trening

### “*FYSISK AKTIV - BEDRE HELSE*”

Gjennom teori og praksis får du innblikk i hvordan bli mer fysisk aktiv, og hvorfor det er viktig med fysisk aktivitet.

Målet er at kurset skal gi økt motivasjon og opplevelse av mestring, bedre fysisk form og mer kunnskap for å få inn gode levevaner.

#### Hvem?

Kurset er for alle voksne som ønsker å endre levevaner innen fysisk aktivitet og trening.

#### Når?

Kurset har oppstart *flere ganger årlig*, med en møtedag i uken over 12 uker. Første kurs for året 2022 starter 02.03.22 kl.12.30-14/14.30 ved Havnaberg Frisklivssentral.

Følg med på våre nettsider:

<https://www.haugesund.kommune.no/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/friskliv-og-aktivitet/frisklivssentral/>

og følg oss gjerne på Facebook «Haugesund Frisklivssentral».

#### Utfyllende informasjon:

Ved kursets oppstart tilbyr Frisklivssentralen en individuell helsesamtale med deltagerne. Motivasjon og utfordringer kartlegges. Fysisk aktivitet, utholdenhet, styrke, basseng, kosthold, er noen av temaene vi går gjennom både teoretisk og praktisk.

Aktivitetene vil foregå utendørs, inne i sal og i basseng. Du får lære mye om helsegevinstene du oppnår med å være aktiv.

**Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratet sine anbefalinger.**

**Pris:** Kurset koster kroner 300.

#### Kontakt oss:

Kontaktperson Bokn: Miriam Berland

Mobil: 404 10 570

E-post: [friskliv@bokn.kommune.no](mailto:friskliv@bokn.kommune.no)