

KURSKALENDER

VÅR 2026

Hvilepuls - bevegelsesgruppe (8 ganger)

NYHET!

Narvik: Oppstart 13/4 pågår til 8/6 kl. 13.30-15.00

Ballangen: Oppstart 15/4 pågår til 10/6 kl.13.30-15.00

Koster kr 400,-

Kurs i stressmestring (4 ganger)

NYHET!

Narvik: Oppstart 11/5 kl 12.00 -13.30

Ballangen: Oppstart 15/4 kl 12.00-13.30

Koster kr 400,- (I kombinasjon med Hvilepuls, halv pris)

Bra Mat - Kostholdskurs (7 ganger)

NY VERSJON

Narvik: Kommer til høsten

Koster kr 400,-

Sov Godt - søvnkurs (5 ganger)

Narvik: Oppstart til høsten

Koster kr 400,-

Lær deg styrketrening (8 ganger)

Narvik: Oppstart 28/4 kl 1330-1500

Utendørs

Koster kr 400,-

Lær deg kondisjonstrening (6 ganger)

Narvik: Oppstart 30.4 kl 1400-1515

Kjøpsvik: Oppstart 21/4 1400-1515

Koster kr 400,-

Kurs i mestring av belastning - KIB (10 ganger)

Narvik: Oppstart til høsten

Koster kr 800,-

For deltakelse i **utendørs treningsgruppe**, eller ønske om gratis **helsesamtale** ta kontakt.

*Kursene gjennomføres med forbehold om nok interesse.



For mer info og påmelding:

www.narvik.kommune.no
eller på facebook
[@frisklivogmestringNarvik](https://www.facebook.com/frisklivogmestringNarvik)

Friskliv: Madelen / Agnete
tlf. 95528172 / 48067176