

KURSKALENDER

VINTER 2026

Hvilepuls - bevegelsesgruppe (9 ganger)

NYHET!

Narvik: Oppstart 19/1 pågår til 23/3 kl. 13.30-15.00

Ballangen: Oppstart i April

Koster kr 400,-

Kurs i stressmestring (4 ganger)

NYHET!

Narvik: Oppstart 16/2 kl 12.00 -13.30

Ballangen: Oppstart i April

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

Bra Mat - Kostholdskurs (7 ganger)

NY VERSJON

Narvik: Oppstart tirsdag 3/2 kl.13.00 -15.00

Koster kr 400,-

Sov Godt - søvnkurs (5 ganger)

Narvik: Oppstart onsdag 28/1 kl 13.00 - 15.00

Koster kr 400,-

Lær deg styrketrening (8 ganger)

Narvik: Oppstart 22/1 kl 14.00-15.15

Ballangen: Oppstart 20/1 kl 14.00 -15.15

Kjøpsvik: Oppstart 3/2 kl 10.15 - 11.30

Koster kr 400,-

Lær deg kondisjonstrening (8 ganger)

Kommer i Narvik og Kjøpsvik i April

Koster kr 400,-

Kurs i mestring av belastning - KIB (10 ganger)

Narvik: Oppstart 29/1 kl.12.00 - 15.00

Koster kr 800,-

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

"Det er nyttig å treffe
andre i samme situasjon -
det tar litt brodden av det
man selv sliter med."

Sitat: tidligere deltager

FRISKLIV:mestring



**For mer info og
påmelding:**

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

Friskliv: Madelen / Agnete
tlf. 95528172 / 48067176