

KURSKALENDER

Vinteren 2025

“Lær deg styrketrening”

Narvik: Oppstart 18.3
Ballangen: Oppstart 17.2
Påmeldingsfrist 1 uke før. Koster 300kr

“Lær deg kondisjonstrening”

Narvik: Oppstart 11.2
Påmeldingsfrist 1 uke før. Koster 300kr

Kurs i mestring av belastning (KiB)

Narvik: Oppstart 4.2. (fulltegnet)
Påmeldingsfrist 3 uker før. koster 700kr

Kurs i “Hverdagsglede”

Narvik: Oppstart 3.3
Påmeldingsfrist 2 uker før. Koster 300kr

Sov godt -søvnkurs

Narvik: Oppstart 5.2 og 12.3
Påmeldingsfrist 2 uker før. Koster 300kr

Bor du i Kjøpsvik eller Ballangen og ønsker å delta på kurs som ikke er satt opp der, ta kontakt med oss, vi setter opp nye kursdatoer etter behov.

For mer info og påmelding:

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



Spørsmål gjøres til

Ingrid / Agnete,
tlf. 48132529 / 48067176



HVERDAGSGLEDE®