

KURSKALENDER

Vinteren 2024/25

“Lær deg styrketrening”

Oppstart Narvik 7.1, Ballangen 13.1,
Påmeldingsfrist 1 uke før.

“Lær deg kondisjonstrening”

Oppstart Narvik 5.11 og 18.2, Ballangen
11.11 Påmeldingsfrist 1 uke før.

Kurs i mestring av belastning (KiB)

Oppstart 7.11 og 4.2. Påmeldingsfrist 3
uker før
Sted: Narvik

Kurs i “Hverdagsglede”

Narvik: Oppstart 29.10 og mars -25
Ballangen: Oppstart 13.1
Påmeldingsfrist 2 uker før.

Sov godt -søvnkurs

Narvik: Oppstart 8.1
Ballangen: Oppstart 31.10 og 12.2.
Påmeldingsfrist 2 uker før.

*Bor du i Kjøpsvik og ønsker å delta
på kurs, ta kontakt med oss, vi
setter opp nye kursdatoer etter
behov.*

For mer info og påmelding:

www.narvik.kommune.no

eller på facebook

@frisklivogmestringNarvik



Spørsmål gjøres til

Ingrid / Agnete,

tlf. 48132529 / 48067176



HVERDAGSGLEDE®