

# Trening for alle

Treng du hjelp for å komme i gang med å bli litt meir fysisk aktiv?



Masfjorden kommune ønskjer å leggja til rette for førebyggjande folkehelsearbeid.

Helseavdelinga vil difor starta opp med eit lågterskeltilbod innan fysisk aktivitet, og startar med trening ein dag i veka i kvar sone.

**Målgruppe:** *Alle som ønskjer å koma i meir fysisk aktivitet. Dette gjeld uansett alder og kva utgangpunkt du har.*

Klokkeslett, dag og møteplass er lik kvar gong.

## Oppstart i veke 23 i 2019

- Hosteland Måndag 3/6 kl. 08.30 ved legekantoret.
- Andvik Tysdag 4/6 kl. 08.30 ved bedehuset.
- Matre Torsdag 6/6 kl. 08.30 ved BKK.

Kvar økt varer i om lag ein time. Det blir ein kombinasjon av tur og lett styrketrening.

Treninga vil skje ute, så kle deg etter ver og føreforhold. Hugs gode sko.

Håper me ser DEG der.

Dette er eit gratis tilbod og det er ikkje påmelding.

Ta kontakt dersom du har spørsmål.

Dersom du treng skyss, skal me sjå kva me klarer å få til.

Monica Rongved (sjukepleiar) mob.nr.: 408 01 647, Lene R. Danielsen (fysioterapeut) mob.nr : 474 66 356