



*Helse og livsglede*

## Trening, trim og trivsel

9. mars - 8. juni 2022

Vi inviterer alle som har lyst på enkel trim og sosialt samvær! På onsdager går vi turer i Sømna, og trener bl.a. styrke i treningsparken i Vik. Hver økt avrundes med kaffe og noe å bite i.

**Instruktører:** Tove Hass Sund, Anne Britt Isaksen og Eva Furuhaug

*Lære hele livet - Leve hele livet!*

# Trening, trim og trivsel, 9. mars – 8. juni 2022

**Nordnorsk Pensjonistskole** (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



## Kursinnhold

Instruktørene vil legge opp til varierte turløyper og øvelser som inkluderer alle, uansett form,. Det legges også vekt på litt sosial hygge etter treningsøkten.

## Praktisk informasjon

**Oppmøte:** Utenfor Nordnorsk Pensjonistskole  
**Tidspunkt:** Onsdager kl. 11.00 - 12.30  
**Utstyr:** Klær og fottøy etter vær

*Med forbehold om endringer.*

## Priser

**Kursavgift inkl. kaffe og noko attåt kr. 500,-**

Faktura sendes etter endt kurs.

Fortløpende  
påmelding

## Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!