



Livsglede

Trening, trim og trivsel

10. mars - 16. juni 2021

Vi inviterer alle som har lyst på enkel trim og sosialt samvær! På onsdager i perioden mars-juni 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, 10. mars – 16. juni 2021

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!