



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORAR

# Sterk og stødig - instruktørkurs

Vil du leie ei treningsgruppe for seniorar?

Sterk og stødig er eit treningstilbod for deg som er over 65 år, bur heime og kan kjenne på at du ikkje lengre har like god balanse som tidlegare.

**Du treng ikkje ha erfaring med å vere instruktør, da du får alt du treng gjennom dette kurset. Du vil bli lønna etter vilkåra som aktivitetskontakt.**

**Når:** 2.-4. juni 2025

**Kl.** 09-14

**Kvar:** Øystre Slidre Helsetun

## KURSHALDAR

Fysioterapeut Ingrid Øihaugen

Har du spørsmål

eller ønskjer å melde deg på?

ta kontakt på tlf: 902 46 121

eller e-post: [ingrid.oihaugen@oystre-slidre.kommune.no](mailto:ingrid.oihaugen@oystre-slidre.kommune.no)

