

# INSTRUKTØRKURS FOR FRIVILLIGE

Brenner du for trening og eller ønsker å være med på å få i gang treningsgrupper for seniorer 65+ i Våler og Åsnes?

Nå har du muligheten til å delta på kurs og bli sertifisert instruktør i konseptet «sterk og stødig». Så langt er det 4 frivillige som sammen skal bli instruktører, men vi ønsker å få med oss flere på laget, så vi kan starte opp flere grupper i Våler og Åsnes.

**Kurset er gratis** og går over 2 dager, samt en dag med sertifisering. Du trenger ikke ha erfaring med å lede grupper fra før, da du vil få både god opplæring og tett oppfølging fra frisklivssentralen i kommunen.

Er dette deg, så ta opp telefonen og ring oss med det samme 😊!

**Frist for påmelding er fredag 1 oktober 2021!!**



**FRISKLIVSSENTRALEN**



**Når:**

**18 – 19 okt. 2021**

**08.30 – 15.00**

**Hvor:**

**Stange ved Mjøsa**

**Pris: Gratis!!**

**Les mer om «sterk  
og stødig» på:**

**Asnes.kommune.no  
Sterkogstodig.no**

**SPØRSMÅL OG  
PÅMELDING TIL:**

**Lars Ellevog  
Fysioterapeut  
Frisklivssentralen i  
Solør**

**Tlf: 98 03 5555**