

LIVSSTIL OCH HÄLSA

200 POÄNG | DIN FRAMTID – DINA STUDIER



ANPASSAD UTBILDNING | INDIVIDUELL ANPASSNING

Vill du lära dig mer om Livsstil och hälsa. Då är detta kursen för dig!

Denna kurs vänder sig till dig som är intresserad av hur man själv kan lära sig mera om sambandet mellan sin fysiska och psykiska hälsa genom att få lära sig sambandet mellan kropp och knopp

- Vi provar på att gå med stavar i skog och mark.
- Lär oss göra hälsosamma mellanmål.
- Diskuterar olika ämnen utifrån gruppens önskemål.

Vuxenutbildning kan vara din chans till nystart!

Studietakt

Orienteringskursen läses under 1 termin. Efter genomgången kurs får du ett orienteringsintyg.

Varmt välkomna att söka till en kurs som formas efter deltagarnas önskan inom Livsstil och friskvård.

Ansökan

Ansök till oss via vår hemsida. Hör av dig till vår **studie och yrkesvägledare** så hjälper vi dig.



komvux@filipstad.se



FILIPSTADS
KOMMUN



www.filipstad.se/vux