

På tide å komme i form?

Er du sjelden fysisk aktiv, men vil gjerne komme i gang?

Synes du det er vanskelig å komme i gang og finne ut hvilke aktiviteter som passer for deg?

Kreftforeningen starter en ny «Kom i form-gruppe» for kvinner som sjelden beveger seg, men som ønsker å bli i bedre form.

I gruppen får du hjelp av en veileder og andre deltakere til å sette konkrete mål, finne frem til dine aktiviteter og gjennomføre det du har planlagt. Målet er regelmessig fysisk aktivitet som en del av hverdagen.

Deltakelse er gratis.

Velkommen til informasjonsmøte onsdag 20. januar eller torsdag 21. januar kl. 1700 i Kreftforeningens lokaler, Tullinsgate 2, Oslo.

Mer informasjon:

- › telefon: 07877
- › e-post: servicetorget@kreftforeningen.no
- › www.kreftforeningen.no



Kreft
foreningen