

Gå til noget - så bliver det til noget!



Gå til noget - så bliver det til noget! Når du går på hold, så er du nemlig sikker på at komme afsted, for andre venter jo på dig :-)

Bevægelse er både træning og forebyggelse. Det handler om det gode hverdagsliv på trods af udfordringer. Det handler om din sundhed hele livet – kom med på hold!

En række hold starter snart, men der er ledige pladser hist og her, så du kan nå at være med! Dine undervisere er specialuddannede indenfor deres fag, fysioterapeuter og andet godt.

Se alle de gode tilbud og kig også længere i mailen for nu-og-her eksempler på ledige pladser på hold rundt i Vendsyssel.

Velkommen i din aftenskole - også om dagen!

Se ALLE kurser med bevægelse her



Træning i vand!

Bevægelse i vand er for hele kroppen. Vandet giver øvelserne blød modstand og styrke!

På holdet i **Brønderslev** har du Lene som underviser, og der er 1 plads tilbage!

I **Hjørring** underviser Christina, og her er der 3 pladser ledige på holdet.

Også i **Pandrup** kan du få plads, og her er Gitte din trofaste underviser!

Snup plads og vær med!

Se ALLE hold med vandtræning her



Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop!

Her er holdet for dig, som leder efter et frisk **formiddagshold** med **Pilates for ALLE**. Holdet starter snart, men der er ledige pladser, så du kan nå at være med! Du får 15 tirsdag formiddage med din egen FOF underviser og fysioterapeut Berit! What's not to like - kom med lige her

Læs mere her



YOGA - YOGA - YOGA

Ja, vi ved det, men der er en grund til, at det er så populært :-)

Yoga kan noget, det virker, og **alle kan være med!**

En række hold **starter lige om snart**, og der er **enkelte pladser** rundt omkring i Vendsyssel.

F.eks. hos Nina i Sindal, Bindslev og Strandby. Hos Amalie i Hune. Og hos Lissy, Marilyn, Anne-Mette og Søren i Hjørring.

Se alle yoga hold og find lige det, som passer til dig!

Se ALLE yoga hold her

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

Tlf: [7025 5050](tel:70255050) | E-mail: info@fof-vendsyssel.dk | CVR-nr.: 10522544