

Treningskontakt

- ei form for fritidskontakt som tilbyr personleg treningsrettleiing til menneske med utfordringar når det gjeld psykisk helse eller rus
- skal bidra til at du tar del i fysisk aktivitet og friluftsliv
- skal motivera deg til å delta aktivt i treningane
- kan vera med deg på treningssenter, gå- og joggeturar med meir