

Montebellosenteret er en helseinstitusjon som har sitt faglige utgangspunkt i Radiumhospitalet og er organisert som en selvstendig non-profit stiftelse. Senteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer, er nylig opprustet og utvidet og framstår med god hotellstandard uten institusjonspreg.



# Vinteraktivitetsuka

og grenser winter-wonderland  
ski smile  
samhold dine ake  
gøy action mesting  
moro opplevelser  
snø aktiviteter  
spreng



Kurs 10C  
7. – 14.  
mars

## «Vinteraktivitetsuka» ved Montebellosenteret

Dette er et kurs for deg mellom 15 og 35 år som liker å være ute og ønsker å lære mer om vinteraktiviteter. I løpet av uken vil du få prøve ut aktiviteter som for eks: Langrenn, skiskyting, alpint, snowboard, curling, hundekjøring, skøyter m.m. Montebellosenteret ligger midt i et vinterparadis med unike muligheter for slike aktiviteter. Du trenger ingen forkunnskaper eller ferdigheter for å delta. Du vil få instruksjon tilpasset ditt nivå. Dette vil bli en variert og innholdsrik uke med fokus på aktivitet, friluftsliv, matlaging, mestring, motivasjon, sosialt fellesskap og mye moro. Aktivitetene er gruppebasert.

I løpet av uka vil du møte fysioterapeuter, idrettspedagoger, trenere, ernæringsfysiolog og sykepleiere som alle vil hjelpe deg i gang med en fysisk aktiv hverdag ut i fra ditt ståsted. Du har mulighet til å ta med en ledsager, enten det er en venn/venninne eller kjæreste som også kan delta.

### Kontaktinformasjon

Ta gjerne kontakt med oss hvis du ønsker mer informasjon om kurset, søknadsprosess eller stedet. Ring oss på 62 35 11 00 eller send e-post til [post@montebello-senteret.no](mailto:post@montebello-senteret.no)



**Montebellosenteret**  
Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali. Tlf 62 35 11 00  
[post@montebello-senteret.no](mailto:post@montebello-senteret.no)  
[www.montebello-senteret.no](http://www.montebello-senteret.no)

