

# Til dig med...

## Til dig med KOL

Sundhedstilbud specielt til dig, der har KOL.

## Til dig der har kræft

Genvind kontrol og handlekraft i hverdagen. Gratis kursus for erhvervsaktive og uddannelsessøgende over 18 år.

## Til dig med type 2-diabetes eller hjerte-kar-sygdom

Holdforløb, hvor du får gode redskaber til livet med diabetes eller hjerte-kar-sygdom.

## Til dig med stress

Gratis kursus, hvor du lærer at håndtere og mindske stress i hverdagen.

## Artrose træning

Til dig med symptomer på artrose (slidgigt) i knæ- eller hofteled, og som har svært ved at træne på egen hånd.

## Lænderyg - Træning og undervisning

Et tilbud til dig, der er besværet af lænderyg smerter