

♥ Fysiske aktivitetsgrupper – Vår 2026

Bevegelse, mestring og fellesskap

Brystkreftforeningen Vestfold inviterer til et bredt og tilrettelagt aktivitetstilbud våren 2026. Våre treningsgrupper er utviklet spesielt for brystkreftberørte – enten du er under behandling, i etterkant av behandling eller bare ønsker å komme i gang med trygg og skånsom aktivitet.

Fysisk aktivitet kan bidra til mindre fatigue, bedre bevegelse, økt styrke og ikke minst et sosialt fellesskap med andre som forstår. Alle kurs ledes av erfarne instruktører med relevant fagkompetanse, og foreningen gir **medlemsstøtte på 500 kr per halvår** på alle tilbud.

Varmtvannstrening – Horten

Baarudåsen svømmehall

- **Tid:** Torsdager kl. 19:35–20:35
- **Oppstart:** 8. januar 2026
- **Varighet:** 15 ganger (uke 8 og 14 faller bort)
- **Pris:** 2.850 kr – *medlemspris 2.350 kr*
- **Plasser:** Maks 12 deltakere
- **Instruktører:** Nora Langøy og Adine Kristiansen

Trening i varmt vann gir god støtte og avlastning, og gjør det mulig å trene både styrke, kondisjon og bevegelse – uansett utgangspunkt.

👉 Påmelding:

<https://forms.office.com/e/YKMcyWpYrV>

Varmtvannstrening – Nøtterøy

Sjølystsenteret

- **Tid:** Onsdager kl. 19:00–20:00
- **Oppstart:** 7. januar 2026
- **Varighet:** 21 ganger (uke 8 og 14 faller bort)
- **Pris:** 3.790 kr – *medlemspris 3.290 kr*

- **Plasser:** Maks 15 deltakere
- **Instruktør:** Tove Nordhagen Adolfsen, fysioterapeut

Et populært og effektivt tilbud for deg som ønsker skånsom, men aktiv trening med god effekt på smerter, stivhet og fatigue.

👉 **Påmelding:**

<https://forms.office.com/e/Hq3LEaxnvz>

Yoga for kreftoverlevende – Holmestrand (dagtid)

Holmestrand Yoga

- **Tid:** Onsdager kl. 10:00–11:00
- **Oppstart:** 7. januar 2026
- **Varighet:** 12 uker
- **Pris:** 1.500 kr – *medlemspris 1.000 kr*
- **Instruktør:** Linda Småvik Andersen

Et rolig yogatilbud med fokus på stressregulering, pust og trygg tilstedeværelse i egen kropp. Klassen følger Traumaanpasset Yoga (TAY). Etter timen inviteres det til kaffe/te for de som ønsker å bli litt.

👉 **Påmelding:**

www.holmestrandyoga.no

Velg *Yoga for kreftoverlevende* og bruk rabattkode **BFK**

Yoga – Larvik (ettermiddag)

Tanum Gjenbruk – Frivilligsentralen

- **Tid:** Torsdager kl. 17:30–18:40
- **Oppstart:** 8. januar 2026
- **Varighet:** 14 ganger (uke 8 og 14 faller bort)
- **Pris:** 2.500 kr – *medlemspris 2.000 kr*
- **Plasser:** Minimum 10 deltakere
- **Instruktør:** Toril Brommeland, yogalærer og kreftsykepleier

En trygg og inkluderende yogatime som passer for de fleste. Her åpnes det også for at du kan ta med en venninne, datter eller søster.

👉 **Påmelding:**

<https://forms.office.com/e/m8RLPptx7B>

(Betaling før kursstart – påmelding er bindende)

Yoga – Tønsberg (viderekomne)

Kreftforeningens lokaler

- **Tid:** Tirsdager kl. 18:00–19:15
- **Oppstart:** 7. januar 2026
- **Varighet:** 15 ganger (uke 8 og 14 faller bort)
- **Pris:** 2.550 kr – *medlemspris 2.050 kr*
- **Instruktør:** Pernilla Løftstedt

Et dynamisk yogatilbud for deg som har litt erfaring og ønsker å jobbe videre med styrke, balanse og bevegelse – med trygg veiledning og god stemning.

👉 **Påmelding:**

<https://forms.office.com/e/sKQGdYtcKa>

MYK YOGA – Horten

Et rolig og oppbyggende yogakurs for kropp og sinn

Kjenner du at kroppen ikke alltid spiller på lag? At spenninger setter seg i skuldre, hofter eller korsrygg – og at pusten blir kortere enn du skulle ønske?

MYK YOGA er et varmt, skånsomt og oppbyggende yogakurs for de aller fleste, med fokus på indre ro, mestring og et bedre samspill mellom kropp og sinn.

Praktisk informasjon

- **Tid:** Tirsdager kl. 18:00–19:15
- **Oppstart:** Tirsdag 6. januar 2026
- **Varighet:** 12 ganger x 75 minutter
(uke 8 – vinterferie og uke 15 – påske faller bort)
- **Sted:** Alva Yoga, Anders Jørgensens gate 18, Horten
- **Antall plasser:** Maks 15 deltakere (minimum 8)

- **Pris:** 2.400 kr
– medlemspris i *Brystkreftforeningen*: 1.950 kr
- **Instruktør:** Marianne Eide

👉 **Påmelding:** <https://forms.office.com/e/wBWN2Hq8kk>

💖 **Praktisk informasjon**

- Medlemsrabatt gjelder betalende medlemmer i *Brystkreftforeningen*
- Er du usikker på hvilket tilbud som passer for deg, hjelper vi deg gjerne
- Les mer om medlemskap og våre aktiviteter på:
www.brystkreftforeningen.no/vestfold

✉ **Spørsmål?**

Ta kontakt på: vestfold@brystkreftforeningen.no
eller via vår Facebook-gruppe *Brystkreftforeningen Vestfold*