

Aftenskolerne i Aalborg



aften
skole.nu
FÅ OVERBLIKKET PÅ

Bevæg dig for livet - hele livet

Det gamle ordsprog om "en sund krop i et sundt legeme" holder stadig stik. Forskning viser nemlig, at fysisk aktivitet ikke blot gavner kroppen, men også sindet.

Aftenskolerne har en lang tradition for at tilbyde aktiviteter om sund livsstil, fysisk bevægelse og mental sundhed. Og med fællesskabet som omdrejningspunkt, kan deltagelse i aftenskoleaktiviteter være et værn mod ensomhed og social isolation.



På aften-skole.nu har vi samlet alle aftenskolernes aktiviteter i kommunen. Tilbuddene spænder bredt, og her kan du bl.a. blive inspireret til en sundere og mere aktiv hverdag med f.eks. vandgymnastik, yoga eller dans. Klik på fanen "Bevæg dig for livet" og få vist alle bevægelsehold i aftenskolerne.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



aftenskole

- det handler også
om hygge og samvær

Læring i nye fællesskaber



I aftenskolen bliver du del af et meningsfuldt fællesskab. Her finder du sammen med andre, der har den samme interesse som dig.

Måske er du interesseret i sprog eller har lyst til at udfolde dine kreative evner? Måske vil du gerne lære at spille på et instrument eller lave mad?

Uanset hvilket fag du vælger, bliver du klogere på dig selv og verden omkring dig. I fællesskab med andre.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

aftenskole.nu
FÅ OVERBLIKKET PÅ