







| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Kl.09.00-09.45 Spinning intervall  Kl.9.45-10.15 Ukesstart med kaffe | Kl.8.00-9.00 Yoga  Kl.20.00-21.30 Selvhjelpsgruppe bevisstjørings- program  | Kl.09.00-10.00 Styrke sirkeltrening  | Kl.08.30-11.00 Bevisstjørings- program  Kl.14.00-15.00 Stressmestring  | Kl.14.00-15.30 Musikkgruppe v/ Bamble ungdomsskole |

| TRENINGSØKTER | BESKRIVELSE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spinning Instruktør: Linda Gundersen- Aksnes, tlf: 90367007 | På treningsrommet i første etasje på Knutepunktet. Bruk inngang C og gå ned trappen. Mulighet for bruk av garderobe. Ta med egen vannflaske. |
| Yoga Instruktør: Henriette Moe Kristensen fra Happy Yogi. Kontakt Frisk Bris på tlf: 90367007 ved beskjeder | Rolig yoga med fokus på pust, stressmestring og avspenning. Foregår i treningsrommet i første etasje på Knutepunktet. Bruk inngang C og gå ned trappen. Vi har matter til utlån, men ta gjerne med din egen. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig. |
| Styrke sirkeltrening Instruktør: Bjørnar Ødegård, tlf: 94161781 | Sirkeltrening med basis styrkeøvelser. Foregår enten ute (ved godt vær) eller inne på treningsrommet i første etasje på Knutepunktet. Bruk inngang C og gå ned trappen. Mulighet for bruk av garderobe. Ta med egen vannflaske. |
| Stressmestring & avspenning Instruktør: Inger-Marie Thorvaldsen, tlf: 91365030 | Rolig treningsøkt med fokus på tilstedeværelse her og nå, balanse- og bevegelsesøvelser, samt avspenning. Foregår i treningsrommet i første etasje på Knutepunktet. Bruk inngang C og gå ned trappen. Vi har matter til utlån, men ta gjerne med din egen. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig. |

| UNDERVISNING | BESKRIVELSE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bevisstgjøringsprogram Programverter rullerer, samarbeid med Psykisk helse og avhengighet</p> <p>Linda Gundersen-Aksnes Sølvi Abrahamsen Embla Susann Degn Rui Espen Haugland Mosdøl</p> | <p>Undervisningen handler om det å bli bevisst sine tanker, følelser og handlinger; hvordan disse henger sammen og ikke bare flyter bevisstløst med uten at du kan påvirke. Mange ganger handler vi automatisk på innkjørte tankemønstre som gjør at vi kommer inn i uheldige spor og lever halvveis tilstede. Står du fast? Føler du at du ikke kommer videre dit du ønsker? Undervisningen skal gi deg forståelse og konkrete verktøy som du kan bruke for å lede deg selv mot dine mål.</p> <p>Oppstart fortløpende. Foregår over 5 ganger. Ta kontakt med veileder for påmelding.</p> |
| <p>Selvhjelpsgruppe bevisstgjøringsprogram</p> | <p>Har du lyst til å jobbe videre med å utforske hvilke verdier som er viktige for deg og bli bevisst hva du må gjøre for å komme dit du vil? Dette er en videreføring for de som har deltatt på bevisstgjøringsprogrammet i form av selvhjelpsgrupper.</p> |
| <p>Tema: Trening & kosthold</p> <p><i>Temaforelesninger på kveldstid settes opp etter behov.</i></p> | <p>Å spise sunt kan virke vanskelig, men det kan være mindre krevende dersom du tar små skritt av gangen. I undervisningen tar vi utgangspunkt i de enkle grepene. Det vil også fokuseres på viktigheten av trening i forhold til mental og fysisk helse, samt grunnleggende treningsprinsipper for utholdenhets- og styrketrening.</p> <p>Settes opp jevnlig. Ta kontakt med veileder for påmelding</p> |
| <p>Tema: Søvn</p> <p><i>Temaforelesninger på kveldstid settes opp etter behov.</i></p> | <p>Undervisning for deg som jevnlig sliter med søvn og som ønsker å gjøre noe med det. Målet er at du skal lære om søvn og gode søvnvaner, bli mer fornøyd med søvnen din og sove bedre.</p> <p>Settes opp jevnlig. Ta kontakt med veileder for påmelding</p> |
| <p>Musikkgruppe</p> | <p>Gruppe med fokus på musikkglede og samspill for deg med noe sang- eller instrumenterfaring. Holdes på øvingsrom på Bamble kulturskole (Bamble Ungdomsskole). Ansvarlig: Espen H.M, 91697206</p> <p>Ta kontakt med veileder for mer informasjon og påmelding.</p> |