|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Kl.9.45 – 10.45Yoga / Intervall | Kl.10.00 – 12.00 Badminton i Skjærgårdshallen(selvhjelpsgruppe) | Kl.09.30 – 11.30Temaforelesningeller:Kl.8.00 – 11.30Individuelle samtaler | Kl.9.30 – 11.30Temaforelesning | Kl.7.30 – 9.30Personalmøte |
| Kl.11.00 – 11.30Lunsj |  | Kl.11.30 – 12.00Lunsj | Kl.11.30 – 12.00Lunsj |  |
| Kl.11.30 – 13.30Temaforelesning |  | Kl.12.00 – 14.00Trening på Nr.1 Fitness (spinning og styrke)/Trening på Frisk Bris- kl.12: Kondisjon og styrke- kl.13: Bevegelse og avspenning  | Kl.12.00 – 14.00Aktiviteter i Skjærgårdshallen |  |
|  | Kl.16.00 – 17.00Intervall |  | Kl.16.00 – 17.00Lekbasert kondisjon- og styrketrening ute |  |

**Eksempelukeplan ved Frisk Bris**

**Arbeidsrettet rehabilitering**

