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

**Eksempelukeplan ved Frisk Bris**

**Arbeidsrettet rehabilitering**

C:\Users\05thoingm\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\frisklivssentralen-logo-liten.jpg