

Eksempelukeplan ved Frisk Bris

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.9.45 – 11.00 Yoga / Intervall	Kl.10.00 – 12.00 Badminton i Skjærgårdshallen	Kl.10.30 – 12.30 Temaforelesning eller: Kl.8.00 – 12.30 Individuelle samtaler	Kl.9.30 – 11.30 Temaforelesning	Kl.7.30 – 9.30 Personalmøte
Kl.11.00 – 11.30 Lunsj	Kl.16.00 – 17.00 Intervall	Kl.12.30 – 13.00 Lunsj	Kl.11.30 – 12.00 Lunsj	
Kl.11.30 – 13.30 Temaforelesning	Kl.17.30 – 19.30 Temaforelesning	Kl.13.00 – 15.00 Trening på MyLife	Kl.12.00 – 14.00 Aktiviteter i Skjærgårdshallen	
			Kl.18.00 – 19.00 Kondisjon- og styrketrening ute	

Arbeidsrettet rehabilitering

Lærings- og mestringskurs for personer med KOLS/diabetes

