

Rammeprogram på Frisk Bris for august og september 2020

Faste aktiviteter på Frisk Bris:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.00-10.00 Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov Kl.13.00-14.00 Stressmestring, avspenning og balanse	Kl.16.00-17.00 Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov	Kl.12.00-12.50 Spinning som passer alle på Nr1 Fitness Kl.13.00-14.00 Individuelt tilrettelagt styrketrening på Nr.1 Fitness Kl.13.00-14.00 Yoga	Kl.09.00-11.00 Min plan Kl.12.00-13.00 Bootcamp OBS: bare partallsuker Kl.16.00-17.00 Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Kurs/undervisning/temasamlinger i august og september:

Miniseminar: «Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?»

Onsdag 19. august (miniseminar dag 1) og onsdag 26. august (dag 2), kl.9.00-11.00

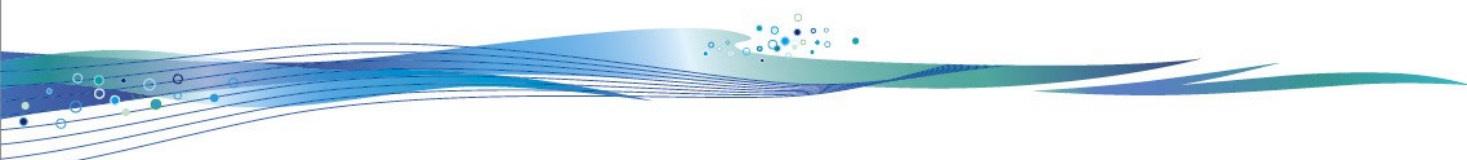
Livsmestringskurs

Opptatt onsdag 2. september, kl.9.00-11.30, 5 kursdager (onsdager)

Kurs i depresjonsmestring

Opptatt torsdag 3.september, kl.17.00-19.30. 10 kursdager (torsdager)

Undervisning	Beskrivelse
Min plan <i>arbeid, utdanning og helse</i>	Disse timene er satt av til å jobbe med det som er viktig for deg, workshopbasert; <ul style="list-style-type: none"> • målarbeid, selvutvikling, selvledelse • jobbrelatert interessekartlegging (Jobpics/ViP24). • teoretisk og praktisk kunnskap i jobbsøking (skrivning av CV og søknad) • jobbintervju og praktisk intervjutrening • personlig økonomi
Miniseminar med praktiske tips: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?	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. Grunnleggende treningsprinsipper for utholdenhets- og styrketrening.
Livsmestringskurs	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 og prosjekter.
Kurs i depresjonsmestring	Kurset er utarbeidet for deg som er over 18 år, som i perioder er nedstemt eller er lettere deprimeret. Som deltakerne lærer du kognitive metoder og teknikker for å mestre problemer knyttet til depresjon. Kurset går over 8 ganger og det blir gitt hjemmeoppgaver fra gang til gang.
Treningsøkter	Beskrivelse
Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå	Foregår ute – kle deg etter været. Kondisjonstrening etter intervallprinsippet, 4x4.
Stressmestring, avspenning og balanse	Foregår i Frisk Bris sine lokaler, rolige øvelser. Vi har matter til utlån. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig.
Spinning og styrke med frivekter	Foregår på Nr.1 Fitness. Mulighet for bruk av garderobe. Ta med egen vannflaske.
Yoga	Yoga for dyp indre hvile. Øvelsene styrker, strekker og beveger kroppen på en behagelig måte. Pusten er sentral i hele timen, og økten avsluttes med en lang og dyp avspenning. Alle øvelsene kan tilpasses deg. Foregår i Frisk Bris sine lokaler, vi har matter til utlån. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig.
Bootcamp	En treningsarena for alle. Allsidig og morsom trening med dekk, tømmer og kjetting.
Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	Foregår i området på nedsiden av hoppbakken rett ved Frisk Bris. Leker og uhøytidelige oppgaver som utfordrer pust, puls og muskulatur. Kle deg etter været.

