

Rammeprogram Frisk Bris; august, september, oktober 2022

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.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 Stressmestring, avspenning og balanse	Kl.16.00-17.00 Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	Kl. 13.30-14.30 Bassengtrening Grasmyrhallen
Kl.11.00-12.00 Yoga				

Treningsrommet er åpent fra 7.30-15.00 på hverdager.

Kurs/undervisning/temasamlinger i 3. kvartal

Gjennomføres som planlagt med forbehold om nok påmeldte deltakere

Trening og kosthold:

Onsdag 24.august kl.09-11

Tirsdag 27.september kl.18-20

Tirsdag 18.oktober kl.09-11

Tema søvn:

Tirsdag 30.august kl. 18-20

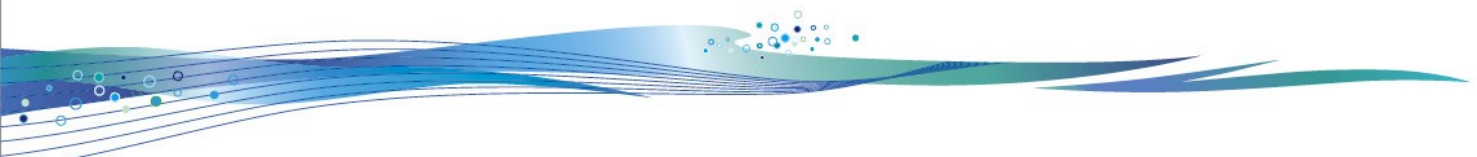
Tirsdag 20.september kl.09-11

Tirsdag 25.oktober kl.18-20

Bevisstgjøringsprogram

Oppstart 25.august. Foregår over 5 ganger.

Nytt kurs starter 13.oktober.



Undervisning	Beskrivelse
Tema trening og kosthold	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.
Bevisstgjøringsprogram	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.
Tema søvn	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.
Treningsøkter	Beskrivelse
Kondisjonstrening ute	Kondisjonstrening tilpasset ditt nivå etter intervallprinsippet 4x4. Foregår ute – kle deg etter været. Oppmøte Frisk Bris
Yoga	Rolig yoga med fokus på pust, stressmestring og avspenning. Foregår i Frisk Bris sine lokaler. Vi har matter til utlån, men ta gjerne med din egen. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig.
Spinning	Foregår på Nr.1 Fitness. Mulighet for bruk av garderobe. Ta med egen vannflaske.
Individuelt tilrettelagt styrketrening	Foregår på Nr. 1 Fitness. Gjennomføring av individuelt styrketreningsprogram med mulighet for veiledning.
Stressmestring, avspenning og balanse	Rolig treningsøkt med fokus på tilstedeværelse her og nå, balanse- og bevegelsesøvelser, samt avspenning. Foregår i Frisk Bris sine lokaler. Vi har matter til utlån, men ta gjerne med din egen. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig.
Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	Uhøytidelig treningsøkt, som utfordrer både kondisjon, styrke og balanse. Foregår utendørs - kle deg etter været. Oppmøte Frisk Bris.
Bassentrening	Øvelser i terapibasseng, primært for deg som har muskel-/skjelettplager. Oppmøte svømmehallen på Grasmyr.

