

Rammeprogram for Frisk Bris

I tillegg til undervisningsbolkene under har vi trening følgende dager:

Mandager	kl.09.00-10.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov
Mandager	kl.13.15-14.15	Stressmestring, avspenning & balanse
Tirsdager	kl.16.00-17.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov
Onsdager	kl.12.00-12.50	Spinning som passer alle på Nr1 Fitness
Onsdager	kl.13.00-14.00	Individuelt tilrettelagt styrketrening på Nr.1 Fitness
Onsdager	kl.13.00-14.00	Yoga på Frisk Bris
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Desember

Uke 49

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 2.des.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 4.des.	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, kveld 8
Torsdag 5.des.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 50

Mandag 9.des.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 12.des.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 51

Mandag 16.des.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 19.des.	09.00-11.00 11.00-12.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Julegrøt og nissequiz

Uke 52 OBS: endringer ift. trening, se ukentlig oversikt

Mandag 23.des.	09.00-10.00 11.00-13.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå – med Ole Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 24.des.		JULAFTEN
Onsdag 25.des.		1.juledag
Torsdag 26.des.		2.juledag

Uke 1 OBS: endringer ift. trening, se ukentlig oversikt

Mandag 30.des.	09.00-10.00 11.00-13.00	Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå – med Anne Mari Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 1.jan.		1.NYTTÅRSDAG
Torsdag 2.jan	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse

Undervisning	Beskrivelse
Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse	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
Kurs i depresjonsmestring	Kurset er utarbeidet for deg som er over 18 år, som i perioder er nedstemt eller er lettere deprimert. 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.
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.