

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 og balansetrening
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

Obs: Nest-siste torsdag i mnd. (20.februar): Månedens aktivitet: Bootcamp

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Februar

Uke 6

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 3.feb.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 4.feb.	11.00-14.00	Livsmestringskurs, dag 4
Torsdag 6.feb.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 7

Mandag 10.feb.	11.00-13.00 14.00-15.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Jobbmesse i kantina på Bamble VGS, avd. Grasmyr
Tirsdag 11.feb.	11.00-14.00	Livsmestringskurs, dag 5
Torsdag 13.feb.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 8 [Vinterferieuke]

Mandag 17.feb.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 20.feb.	09.00-11.00 11.00-11.45 12.00-14.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj Bootcamp

Uke 9

Mandag 24.feb.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 27.feb.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse? Frisk Bris arrangerer lunsj?

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 (skriving av CV og søknad) • jobbintervju og praktisk intervjutrening • personlig økonomi
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.
Treningsøker	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 <i>Foregår i Frisk Bris sine lokaler, vi har matter til utlån.</i>	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. Ta evt. med teppe og pute til avspenning hvis ønskelig.
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.
Bootcamp – <i>trening for alle</i>	Allsidig og morsom trening med dekk, tømmer og kjetting.