

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

Torsdag 12.mars og torsdag 26.mars: kl.12.00-13.00: Bootcamp

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Mars

Uke 10

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 2.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 4.mars	09.00-11.30	Miniseminar, dag 1: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 5.mars	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 11

Mandag 9.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 11.mars	09.00-11.30	Miniseminar, dag 2: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 12.mars	09.00-11.00 11.00-11.45 12.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj Bootcamp

Uke 12

Mandag 16.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 18.mars	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 1
Torsdag 19.mars	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 13

Mandag 23.mars	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 25.mars	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 2
Torsdag 26.mars	09.00-11.10 11.00-11.45 12.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj Bootcamp

Kurs i depresjonsmestring

Vi kommer til å starte kurs i depresjonsmestring enten i slutten av mars eller begynnelsen av april, avhengig av når kursbøkene er ferdig revidert og levert til Frisk Bris. Kurset vil være på torsdager kl.17.00-19.30, og går over 8 uker. Meld interesse til din veileder.

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
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 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	En rolig treningsøkt som har til hensikt å skape økt fortrolighet og kontakt med egen kropp. Vi trener på å finne øvelser og

	metoder som gjør at den enkelte kan kjenne på mer ro og balanse i hverdagen. Foregår i Frisk Bris sine lokaler, 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.
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	En treningsarena for alle. Allsidig og morsom trening med dekk, tømmer og kjetting.