

## 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.12.00-13.30	Ulike aktiviteter i Skjærgårdshallen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.mai: Bowls</li> <li>• 9.mai: TURDAG</li> <li>• 16.mai: Bowls</li> <li>• 23.mai: Badminton</li> <li>• 30.mai: Kristi himmelfartsdag</li> </ul>
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

**Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.**

## Mai

### Uke 18

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 29.april	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 1.mai		Offentlig høytidsdag
Torsdag 2.mai	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 2.mai	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

### Uke 19

Mandag 6.mai	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 8.mai	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 5
Onsdag 8.mai	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 5
Torsdag 9.mai	09.00-15.00	Friluftsliv! Vi arrangerer turdag. Se eget infoskriv.

**Uke 20**

Mandag 13.mai	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 15.mai	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 6; Interessekartlegging
Onsdag 15.mai	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 6
Torsdag 16.mai	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 16.mai	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

**Uke 21**

Mandag 20.mai	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 22.mai	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 7
Torsdag 23.mai	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 23.mai	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

**Uke 22**

Mandag 27.mai	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 29.mai	09.00-11.30	Miniseminar, dag 1: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Onsdag 29.mai	17.00-19.30	Kurs i depresjonsmestring, dag 8
Torsdag 30.mai		Kristi himmelfartsdag