

## Rammeprogram Frisk Bris; august og september 2021

### Faste aktiviteter på Frisk Bris:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Kl.09.00-10.00</b> Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov	<b>Kl.16.00-17.00</b> Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov	<b>Kl.12.00-12.50</b> Spinning som passer alle på Nr1 Fitness	<b>Kl.12.00-13.00</b> Bootcamp <b>OBS: bare oddetallsuker</b>	
<b>Kl.13.00-14.00</b> Yoga		<b>Kl.13.00-14.00</b> Individuelt tilrettelagt styrketrening på Nr.1 Fitness	<b>Kl.16.00-17.00</b> Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	
		<b>Kl.13.00-14.00</b> Stressmestring, avspenning og balanse		

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

### Kurs/undervisning/temasamlinger i 3. kvartal:

#### Temakveld om trening og kosthold

Tirsdag 14/09 kl.18.00-20.00.

#### Bevisstgjøringsprogram

Oppstart torsdag 9. september kl.9.00-11.30, 6 kurskvelder (9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 07/10 og 21/10).

#### Miniseminar «Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?»

Onsdag 22/09 og onsdag 06/10 kl.9.00-11.00.

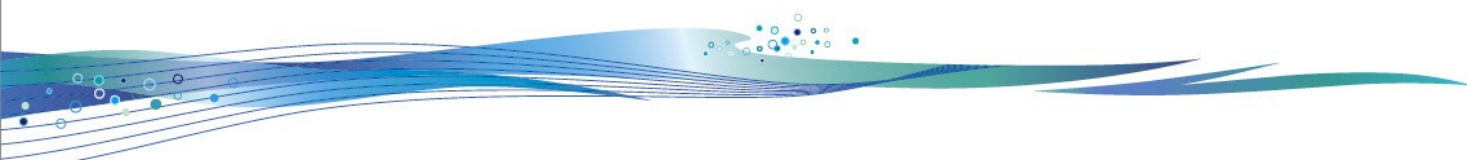
#### Kurs i depresjonsmestring

Planlagt oppstart torsdag 16. september kl.17.00-19.30, 8 kurskvelder (16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 og 4/11).

#### Temakveld om søvn:

Tirsdag 21/09 kl. 18.00-20.00

Undervisning	Beskrivelse
Temakveld/Miniseminar om 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 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.
Temakveld om 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.
<b>Treningsøker</b>	<b>Beskrivelse</b>
Kondisjonstrening ute	Kondisjonstrening tilpasset ditt nivå etter intervallprinsippet 4x4. Foregår ute – kle deg etter været. Oppmøte Frisk Bris
Yoga	Yoga for dyp indre ro. Øvelsene styrker, strekker og beveger kroppen på en behagelig måte. Pusten er sentral i hele timen, og økten avsluttes med avspenning. Alle øvelsene kan tilpasses deg. 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.
Bootcamp	En treningsarena for alle. Allsidig og morsom trening med dekk, tømmer og kjetting. Foregår utendørs – kle deg etter været. Oppmøte Frisk Bris.
Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	Uhøytidelig treningsøkt, som utfordrer både kondisjon, styrke og balanse. Foregår utendørs - kle deg etter været. Oppmøte Frisk Bris.

