

Rammeprogram Frisk Bris; januar, februar og mars 2021

Faste aktiviteter på Frisk Bris:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.00-10.00 Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov	Kl.16.00-17.00 Kondisjons- trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov	Kl.12.00-12.50 Spinning som passer alle på Nr1 Fitness Kl.13.00-14.00 Individuelt tilrettelagt styrketrening på Nr.1 Fitness Kl.13.00-14.00 Yoga	Kl.16.00-17.00 Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute	

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

Kurs/undervisning/temasamlinger i 1. kvartal; januar, februar og mars:

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

Onsdag 27. januar (miniseminar dag 1) og onsdag 10. februar (dag 2), kl.9.00-11.00.

Livsmestringskurs

Planlagt oppstart tirsdag 2. februar kl.9.00-11.30, 5 kursdager.

Temakveld om søvn

Tirsdag 2. mars, kl.18.00-20.00.

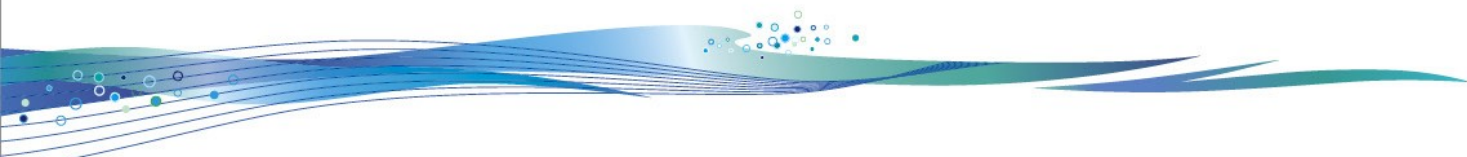
Temakveld om kosthold og trening

Tirsdag 9. mars, kl.18.00-20.00.

[Kurs i belastningsmestring

Planlagt oppstart tirsdag 6. april kl.18.00-20.30, 8 kurskvelder]

Undervisning	Beskrivelse
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.



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.
Kurs i belastningsmestring	Kurs i mestring av belastning (KIB) er et kurs der du lærer metoder og teknikker for å mestre belastninger knyttet til både helse, arbeids- og privatliv. Kurset er basert på kognitiv atferdsteori og forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Med mestring menes det en gjør for å håndtere belastningen. Målet er at kursdeltakerne skal kartlegge egne belastninger og egen mestrings- og tankestil, for å videreutvikle egne mestringsferdigheter. 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, 4x4.
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.
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.

