

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 & balanse
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

Siste torsdag i måneden (29.aug.): **Månedens aktivitet: Sandvolleyball**
(OBS: påmelding til veileder)

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

August

Uke 34

Mandag 19.aug.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 22.aug.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 35

Mandag 26.aug.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 29.aug.	09.00-11.00 11.00-11.45 12.00-14.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj Sandvolleyball ute

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

	(Jobpics er et billedbasert interesseutforskningsverktøy som er basert på RIASEC-systemet, verdens ledende system for utforsking av interesser og yrker.)
Treningsøker	Beskrivelse
Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå	Foregår ute – kle deg etter været.
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	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.
Månedens aktivitet	Siste torsdag i måneden vil vi arrangere varierte aktiviteter. Følg med på rammeprogrammet for oversikt over hvilken aktivitet det blir, og meld deg på til veileder.

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 balanse
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

Siste torsdag i måneden (26.sept.): **Månedens aktivitet: Frisbeegolf (Skien Fritidspark)**
(påmelding til veileder)

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

September

Uke 36

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Mandag 2.sept.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 4.sept.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 1
Torsdag 5.sept.	09.00-11.00 11.00-11.45 17.00-18.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse <u>Frisk Bris arrangerer lunsj</u> Miniseminar (dag 1 av 2): «Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?»

Uke 37

Mandag 9.sept.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 11.sept.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 2
Torsdag 12.sept.	09.00-11.00 11.00-11.45	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse Frisk Bris arrangerer lunsj

Uke 38

Mandag 16.sept.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 18.sept.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 3
Torsdag 19.sept.	09.00-11.00 11.00-11.45 17.00-18.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse <u>Frisk Bris arrangerer lunsj</u> Miniseminar (dag 2 av 2): «Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?»

Uke 39

Mandag 23.sept.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Tirsdag 24.sept.	17.30-19.30	Temakveld om søvn
Onsdag 25.sept.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 4
Torsdag 26.sept.	09.00-14.00	Turdag til Skien Fritidspark: Frisbeegolf

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
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.
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.
Temakveld om søvn	Dette kurset er for deg som jevnlig sliter med søvnen og 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.
Treningsøkter	Beskrivelse
Kondisjonstrening ute tilpasset ditt nivå	Foregår ute – kle deg etter været.
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	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.
Månedens aktivitet	Siste torsdag i måneden vil vi arrangere varierte aktiviteter. Følg med på rammeprogrammet for oversikt over hvilken aktivitet det blir, og meld deg på til veileder.

