

## 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	Stressmestring, avspenning og balansetrening (januar)
Torsdager	kl.12.00-13.00	Ulike aktiviteter i Skjærgårdshallen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.januar: Badminton</li> <li>• 10.januar: Bowls</li> <li>• 17.januar: Volleyball</li> <li>• 24.januar: Bowls</li> <li>• 31.januar: Kin-Ball</li> </ul>
Torsdager	kl.16.00-17.00	Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute

Treningsrommet er oppe fra 7.30-15.00 på hverdager.

## Januar

### Uke 1

Dato	Kl. slett	Undervisning/aktivitet
Onsdag 2.jan.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 3.jan.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse

### Uke 2

Mandag 7.jan.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 9.jan.	09.00-11.30	Miniseminar, dag 1: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 10.jan.	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 10.jan.	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

### Uke 3

Mandag 14.jan.	11.00-13.00	Miniseminar, dag 2: Hvordan kan jeg trene og spise for å få best mulig effekt?
Torsdag 17.jan.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse

**Uke 4**

Mandag 21.jan.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 23.jan.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 1
Torsdag 24.jan.	09.00-11.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Torsdag 24.jan.	11.00-11.45	Frisk Bris arrangerer lunsj

**Uke 5**

Mandag 28.jan.	11.00-13.00	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse
Onsdag 30.jan.	09.00-11.30	Livsmestringskurs, dag 2
Torsdag 31.jan.	09.00-11.30	Individuelt målfokus; arbeid, utdanning og helse