**Rammeprogram Frisk Bris; januar, februar og mars 2023**

**Faste aktiviteter på Frisk Bris i uke 1-4   
Sted: Skoglia 14** Treningsrommet er åpent fra 7.30-15.00 på hverdager tom. uke 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **Kl.09.00-10.00**  Kondisjons-trening ute tilpasset ditt nivå. Individuell veiledning v/behov  **Kl.11.00-12.00**  Yoga  (fram til 23/1) |  | **Kl.12.00-12.50**  Spinning som passer alle på Nr1 Fitness  (fram til 25/1)  **Kl.13.00-14.00**  Styrketrening på Nr.1 Fitness  (fram til 25/1)  **Kl.13.00-14.00**  Stressmestring, avspenning og balanse  (fram til 18/1) | **Kl.16.00-17.00**  Lekpreget kondisjon- og styrketrening ute  (fram til 19/1) | **Kl. 13.30-14.30**  Bassengtrening  Grasmyrhallen |

**Faste aktiviteter på Frisk Bris i uke 5-13   
Sted: Knutepunktet, Grasmyr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| **Kl.09.00-10.00**  Kondisjons-trening ute  **Kl.10.00-10.45**  Kaffe | **Kl.09.00-10.00**  Styrke sirkeltrening  (start 7/2)  **Kl.10.-10.45**  Kaffe | **Kl.09.00-09.45**  Spinning  (start 1/2)  **Kl.9.45-10.15**  Kaffe  ***Kl.10.00-13.00***  *Jobbklubb*  (start 18/1)  **Kl.14.00-15.00**  Stressmestring  (start 25/1) | ***Kl.08.30-11.00***  *Bevisstgjørings-program*  **Kl.11.00-11.45**  Kaffe  **Kl.12.00-13.00**  Yoga (start 2/2)  **Kl.14.15-15.00**  Trening med Talenthuset  (start 26/1) | **Kl.13.30-14.30**  Bassengtrening  Grasmyrhallen  **Kl.14.00-16.30**  Musikkverksted |

**Kurs/undervisning/temasamlinger i 1. kvartal**Gjennomføres som planlagt med forbehold om nok påmeldte deltakere

**Trening & kosthold:**Tirsdag 7.februar kl.11-13  
Tirsdag 21.mars kl.11-13

**Tema søvn:**Tirsdag 21.februar kl.11-13

*Temaforelesninger på kveldstid om «Kosthold & trening» og «Søvn» setter opp etter behov.*

**Bevisstgjøringsprogram**Oppstart fortløpende. Foregår over 5 ganger. Ta kontakt med veileder for påmelding.

|  |  |
| --- | --- |
| **Undervisning** | **Beskrivelse** |
| Tema trening & 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. |
| Tema 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. |
| **Treningsøkter** | **Beskrivelse** |
| **Kondisjonstrening ute**  Instruktør: Inger-Marie Thorvaldsen, tlf: 91365030 | Effektiv kondisjonstrening etter intervallprinsippet 4x4. Tilpasset ditt nivå, individuell veiledning v/behov. Foregår ute – kle deg etter været. Oppmøte på Frisk Bris. |
| **Styrke sirkeltrening**  Instruktør: Linda Gundersen-Aksnes,  tlf: 90367007 / Bjørnar Ødegård, tlf: 94161781 | Sirkeltrening med basis styrkeøvelser. |
| **Spinning**  Instruktør: Henning Weider, tlf: 91164780 | Mulighet for bruk av garderobe. Ta med egen vannflaske. |
| **Avspenning & stressmestring**  Instruktør: Inger-Marie Thorvaldsen, tlf: 91365030 | 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. |
| **«Torsdagsøkta»**  Instruktør: Henning Weider, tlf: 91164780 / Bjørn Inge Eek, tlf: 46858429 / Stig Andersen, tlf: 48266874 | Fysisk aktivitet i ulike former. |
| **Bassengtrening**  Instruktør: Linda Gundersen-Aksnes,  tlf: 90367007 /  Inger-Marie Thorvaldsen, tlf: 91365030 | Øvelser i terapibasseng, primært for deg som har muskel-/skjelettplager. Oppmøte svømmehallen på Grasmyr. |

