

Rammeprogram for Frisk Bris

I tillegg til undervisningsbolkene under har vi trening følgende dager, viktig at man møter ferdig skiftet til aktivitetet 5 minutter før:

| | | |
|---|----------------|---|
| 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 (skrivning 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 (skriving 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. |

