

Trening med Frisklivssentralen vår 2019

Friskliv sykkel - mandager kl 14.30-15.15:

Spinningsal Ankerskogen

Innetrening på spinningssykkel etter musikk. Her er det mulighet for å bestemme fart og motstand selv, så alle kan være med. Ta med håndkle og vannflaske. Instruktør fra frisklivssentralen er tilgjengelig 10 min før timen starter og du kan få hjelp til å stille inn sykkelen i forkant av timen.

Friskliv ute - tirsdager kl 10.00-11.00:

Oppmøte ved "Kua" utenfor Ankerskogens hovedinngang.

Utendørs kondisjon og styrketrening. Vi går ute en halvtime, før vi gjør felles øvelser for å trene kondisjon, styrke og balanse den andre halvtimen. Passer for alle og du tilpasser treningen etter egne forutsetninger! Vi tilpasser treningen etter vær, vind og temperatur- men treningen går uansett!

Friskliv styrke - torsdager kl 13.00-13.45:

Store sal Ankerskogen

Treningstime inne som passer for alle. Vi trener på stasjoner med hovedfokus på styrketrening. Økta er tilpasset deltagernes nivå med både enklere og tyngre varianter av øvelsene. Ta med innesko og drikkeflaske. Kan kombineres med Friskliv i balanse.

Friskliv i balanse - torsdager kl 13.45-14.30:

Store sal Ankerskogen

Innendørs time der vi hovedsaklig jobber med bevegelighet, balanse, yogaøvelser, pustøvelser og avspenning. Timen passer for alle. Ta med håndkle og vannflaske. Kan kombineres med Friskliv styrke.

Vi arrangerer også noen turer og andre aktiviteter, se månedsplan på nettsiden vår.

Trening på kveldstid

Det er muligheter for trening på kveldstid hos våre samarbeidspartnere. Snakk med din veileder om hva som kan passe for deg.

