

Trening med Frisklivssentralen høst 2019

Friskliv sykkel – mandager kl 14.30-15.15 (fom 19.08)

Spinningsal Ankerskogen

Innetrening på spinnings sykkel 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 hjelper deg i gang.

Friskliv ute - tirsdager kl 10.00-11.00 (hele året)

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!

Kom i gang- trening ute – onsdager kl 18.00-19.00 (fom 09.09)

Oppmøte ved hovedinngangen i Ankerskogen. Kom ferdig skiftet.

Enkle intervall og styrkeøvelser som passer for alle. Vi tilpasser treningen etter vær og vind og etter deltakernes ønsker.

Friskliv styrke - torsdager kl 13.00-13.45 (fom 19.09)

Store sal Ankerskogen

Treningstime inne som passer for alle. Vi trener på stasjoner med hovedfokus på styrketrening. Økta er tilpasset deltagerens 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 (fom 19.09)

Store sal Ankerskogen

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

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

Oppdatert informasjon alle våre aktiviteter, treninger og kurs ligger på våre nettsider.

