

Timeplan trening og fysisk aktivitet – høst 2017

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Sirkeltrening 12.00–13.00 Sted: Spent Fetsund		Yoga/pilates 10.00–11.15 Sted: Klubbhuset, Sørumsand Idrettspark	Frisklivstrening 09.30–10.30 Sted: Klubbhuset, Sørumsand Idrettspark
	Aktivitet i varmtvann 11.00–12.00 Sted: Sørvald bo- og behandlingssenter		
Yin Yoga 16.00–17.15 Sted: Trento Sørumsand		Trening i varmtvann 14.00–15.00 Sted: Sørvald bo- og behandlingssenter	

Semesterstart: 21.08.17. Semesterslutt: 15.12.17. Ingen trening på røde dager.

Informasjon

Tilbudet om trening og fysisk aktivitet ved Frisklivssentralen er et lavterskeltilbud hvor treningen og intensiteten kan tilpasses den enkeltes nivå og forutsetninger. Hovedformålet er å gi et tilbud til de som har behov for å komme i gang med trening/fysisk aktivitet. Tilbudet er gratis og gjelder kun for deltager ved Frisklivssentralen. For å få mer informasjon om tilbudet eller om hvordan man kan bli deltager ved Frisklivssentralen, ta kontakt med Frisklivssentralen, fastlegen eller les mer på Fet kommunes eller Sørums kommunes hjemmeside.

*Se bakside for timebeskrivelser og kontaktinformasjon

Timebeskrivelser

Sirkeltrening: Styrketrening hvor vi jobber på stasjoner med enkle styrkeøvelser.

Yin Yoga: Trening som handler om å gå i dybden i både kropp og sinn. Gjennom forskjellige posisjoner og dyp pust får du strukket muskler, sener, senefester og bindevev. Hver posisjon holdes (så avslappet som mulig) i 3-5 minutter. Målet med Yin Yoga er blant annet å bedre sirkulasjonen og korrigere uheldig kroppsholdning. Hver time avsluttes med avspenning.

Aktivitet i varmtvann: Enkle øvelser i vann som passer de fleste. Bassenget holder 34 grader og rommer ca. 12 personer. Alle i bassenget må ha badehette. Kvinner må ha hel badedrakt. Menn må ha badeshorts. Oppmøte i kantinen ved resepsjonen på Sørvald bo- og behandlingssenter.

Yoga/Pilates: Aktiviteten består av enkle øvelser til musikk som passer for alle uansett form og alder. Samtidig trener vi litt styrke av kjernemuskulatur, og øker bevegelighet i muskler og ledd.

Trening i varmtvann: Enkle øvelser i vann som passer de fleste, hvor målet også er å få opp pulsen litt. Bassenget holder 34 grader og rommer ca. 12 personer. Alle i bassenget må ha badehette. Kvinner må ha hel badedrakt. Menn må ha badeshorts. Oppmøte i kantinen ved resepsjonen på Sørvald bo- og behandlingssenter.

Frisklivstrening: Enkel og variert kondisjon- og styrketrening hvor vi fokuserer på bedre helse og sterkere kropp. Timen foregår utendørs, men flyttes innendørs ved temperatur kaldere enn -8 grader eller andre utfordrende vær- og føreforhold.

Frisklivssentralen i Fet og Sørum kommuner

Kontaktinformasjon Fet kommune:

Telefon: +47 468 98 473

E-post: frisklivssentralen@fet.kommune.no

Kontaktinformasjon Sørum kommune:

Telefon: +47 468 98 473

E-post: frisklivssentralen@sorum.kommune.no
