

Timeplan trening og fysisk aktivitet – vinter/vår 2019

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
	Body and mind (yoga/pilates) Kl: 09.00–10.15 Sted: Trento Sørumsand	Spinning Kl: 09.00–10.00 Sted: Spenst Fetsund	Frisklivstrening Kl: 09.30–10.30 Sted: Klubbhuset, Sørumsand Idrettspark
Sirkeltrening Kl: 11.00–12.00 Sted: Spenst Fetsund	Aktivitet i varmtvann Kl: 11.00–12.00 Sted: Sørvald bo- og behandlingssenter	LHLs Gågruppe Kl: 10.30–11.30 Sted: Oppmøte ved Spenst Sørumsand	
		Trening i varmtvann Kl: 14.00–15.00 Sted: Sørvald bo- og behandlingssenter	Glute Kl: 19.00–19.30 Sted: Spenst Fetsund
Yin Yoga Kl: 16.00–17.15 Sted: Trento Sørumsand			Dancefeber Kl: 19.30–20.00 Sted: Spenst Fetsund

Semesterstart: 07.01.19. Semesterslutt: 22.06.19. 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 deltagere 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 Sørum kommunes hjemmeside.

*Se bakside for timebeskrivelser og kontaktinformasjon

Timebeskrivelser

Sirkeltrening: Styrketrening hvor vi jobber på stasjoner med enkle og funksjonelle styrkeøvelser. Øvelsene kan tilpasses den enkelte.

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 på Sørvald bo- og behandlingssenter.

Spinning: Start dagen på en herlig måte og bli med på Spinning. Vi sykler i takt til fengende musikk og følger program på storskjerm. Spinning er en effektiv og skånsom måte å trene kondisjon på, og denne timen passer alle.

Body and mind (yoga/pilates): Timen består av enkle yogaøvelser til musikk som passer for alle uansett form og alder. Hovedfokus er øvelser hvor vi trener for økt bevegelse, men timen inneholder også noe styrketrening.

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 på Sørvald.

LHLs Gågruppe: Gågruppe (med eller uten staver) i tempo som passer for alle. Gågruppen arrangeres av LHL Sørum. Avsluttes med kaffeslabberas for de som ønsker det.

Glute: Her jobber vi mye med den ofte bortglemte hofte-/setemuskelen. Ofte kan andre muskelgrupper ta over jobben for bakkdelen vår, og en inaktiv bakdel kan være medvirkende til ryggsmertor og vonde knær og føtter. Timen passer for de fleste.

Dancefeber: Dansefeber er en dansetime med masse rytmer, morsom musikk og høy treningseffekt. Timen kombinerer trening av kondisjon, styrke, fleksibilitet og balanse. Du trenger ikke kunne danse og ingen vanskelige trinnkombinasjoner må læres. Timen handler om å ha det gøy og passer for alle.

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

Facebook: <https://www.facebook.com/frisklivssentralenifetogsorum/>

Kontaktinformasjon Sørum kommune:

Telefon: +47 468 98 473

E-post: frisklivssentralen@sorum.kommune.no