



Bevegelse i naturen / Innendørs treningsgruppe

Målet med Frisklivstrening er bedret fysisk form gjennom trygg aktivitet. Du skal få hjelp til å komme i gang med trening. Vi tilrettelegger slik at alle i gruppa opplever mestring på sitt nivå.

TID: Mandager og onsdager kl.13:30 – 14:45

Over en 12 ukers periode utenom ferier. Perioden kan forlenges.

STED:

Fra påsketider (vår/sommer/høst) og gjennom sommerhalvåret er vi utendørs ved Eilertsløkka uansett vær.

Fra november (vinterstid) er treningen inne i Kongsberghallen.

TRENINGEN: Vi starter alltid med en god oppvarming. Så varierer vi med intervalltrening og stavgang. Vi avslutter med bevegelighet. Du kan låne staver til utprøving, om du ønsker det. Husk klær etter vær og gode sko.

INSTRUKTØRER: Gruppa er ledet av fysioterapeuter fra Kongsberg kommune med kompetanse innen trening og ulike helsemessige utfordringer. De har kunnskap om å tilrettelegge trening for ut fra den enkeltes forutsetninger.

EGENANDEL: 500 kr per frisklivsperiode. Dette inkluderer alle tilbudene friskLIV har, som ved ønske/behov kan kombineres.

For å komme med på treningen kan du kontakte oss via mail eller telefon, eller få en **Frisklivs-resept** av fastlege/annet helsepersonell.

Kontaktperson: Tonje Olsen, fysioterapeut.

Tlf: 48 16 66 44. Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål.

VELKOMMEN!