



Frisklivstrening vinter 2024

Frisklivssentralen er et kommunalt helsetilbud for deg som ønsker å endre levevaner.

Står du i fare for å få eller har du allerede fått livsstilssykdommer? Da vil vi gjerne ha med deg!

TRENING I SAL

Mandager kl. 14.00-15.00 og onsdager kl. 12.00-13.00.

Gruppetrening i sal med fokus på kondisjon og styrke. Du får en helsesamtale før og etter treningsperioden på 12 uker. Påmelding 48899479. Egenandel.

BASSENGTRENING

Torsdager kl. 09.30-10.30.

Fokus på styrke, kondisjon og balanse. Du får en helsesamtale før og etter treningsperioden på 12 uker. Påmelding 48899479. Egenandel.

TRIM FOR SENIORER – På Åbiten

Mandager kl. 13.00-13.30 og torsdager kl. 12.00-12.30.

For deg som ønsker og bedre balansen og øke benstyrken. Gratis tilbud. Ingen påmelding.