

FrisklivVOKSEN vinter 2020 *

23. januar

Tema: Velkommen, bli kjent. Målsetninger og forventninger. Hva skjer i kroppen ved fysisk aktivitet.

Treningsøkt: Styrkesirkel

30. januar

Tema: Endringsprosess. Motivasjon. Hvordan få til i hverdagen?

Treningsøkt: Trening til musikk

6. februar

Tema: Friluftsliv.

Treningsøkt: Friluftaktivitet

13. februar

Tema: Kosthold

Treningsøkt: Lekpreget kondisjon og styrketrening ute.

27. februar

Tema: Fysisk aktivitet og psykisk helse.

Treningsøkt: Mensendieck

5. mars

Tema: Tilbud i kommunen og nærmiljøet. Forventninger, mål, veien videre.

Treningsøkt: Styrkerommet + stor ball

*Med forbehold om endringer

En samling varer to timer. Alle deltakere har individuell oppfølging.