



TIMEPLAN FRISKLIV SANDEFJORD VÅR 2023

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Utetrening for alle Kl. 10.00-11.00 Oppmøte Jotunhallen			Utetrening for alle Kl. 10.00-11.00 Oppmøte Jotunhallen	Medisinsk yoga Kl. 10.00-11.00 Treningssalen, SMS
Basseng Kl. 13.45-14.45 SMS	Styrkesirkel Kl. 14.15 – 15.00 Treningssalen SMS	Medisinsk yoga Kl. 12.00-13.00 Treningssalen, SMS		Basseng Kl. 14.00-15.00 SMS
Halltrening Kl. 14.30 – 15.30 Bugårdshallen	Basseng Kl. 14.00-15.00 SMS	Bevegelses- gruppe Kl. 13.30-14.30 Treningssalen SMS	Halltrening Kl. 14.30 – 15.30 Bugårdshallen	Fotball Kl. 16.30-18.00 Virik skole

Timeplanen gjelder fra uke 1 til og med uke 25. Forbehold om endringer.

Uke 8 og uke 14 gjennomføres det ikke gruppetreninger på grunn av vinter- og påskeferie. Det er heller ikke treningsgrupper på røde dager.

All deltakelse på grupper i regi av Frisklivssentralen skal skje etter avtale.

Deltakelse på grupper ut over reseptperioden (16 første uker) koster kr. 500,- per semester.

GRUPPETILBUD

- Utetrening for alle** Treningsgruppe som er åpen for alle som har lyst til å komme i bedre form eller opprettholde nåværende form. Vi går, jogger og tar enkle øvelser for styrke, balanse og bevegelse.
- Medisinsk yoga** Medisinsk yoga er en terapeutisk form av kundaliniyoga og består av enkle fysiske øvelser, pusteteknikker og meditasjon. Alle øvelser utføres med utgangspunkt i hver enkelt deltaker sine evner og kapasitet. Øvelsene utføres på matte eller på stol hvis det passer deg bedre.
- Styrkesirkel** Lyst til å trene styrke, men føler deg ikke klar for treningsstudio? Styrketrening er stasjonstrening uten apparater i treningssalen på Sandefjord Medisinske Senter. Ledes av fysioterapeut.
- Halltrening** Styrke- og bevegelsestrening samt ballspill i Bugårdshallen. Ledet av fysioterapeut og åpen for alle som ønsker å komme i bedre form.
- Bevegelsesgruppe** Gruppe ut fra psykomotoriske prinsipper der vi bruker enkle bevegelser for å jobbe med balanse, smidighet, bevegelse og avspenning.
- Basseng** Gruppetrening i terapibasseng på Sandefjord Medisinske Senter ledet av fysioterapeut. Plass i basseng tildeles for 10 ganger som en kursrekke, egenandel 77kr per gang, deltakerne vil faktureres uavhengig av oppmøte så lenge man har fått tildelt plass på kurset.
- Badminton** Badmingtongruppa trener samtidig som styrke- og ballspillgruppa i Bugårdshallen. Lav terskel og gøy for alle.
- Fotball** Fotballgruppa trener inne i gymsalen på Virik skole i vinterhalvåret, og ute på kunstgressbanen på sommerhalvåret. Høyt tempo og god stemning!

Det finnes et bredt utvalg av treningssenter, frivillige lag og foreninger som har ulike tilbud om trening i Sandefjord. Vi tar gjerne en prat med deg om hvilke muligheter som finnes slik at du kan finne noe som passer for deg.