

FRISKLIVSGRUPPER FOR BARN OG UNGE I SANDEFJORD KOMMUNE

MESTRINGSFOKUSERT TRENING OG AKTIVITET LEDET AV BARNEFYSIOTERAPEUTER

OPPSTART 4.SEPTEMBER 2018

FULL FART

Full fart er en aktivitetsgruppe for barn som ikke finner seg helt til rette i ordinære treningstilbud. Målet med gruppen er at barn og foresatte opplever mestring og utfordringer i fysisk aktivitet, noe som kan bidra til mer aktivitet i hverdagen. Tilbudet er rettet mot barn i 3.-7.trinn, og barna må ha med seg en foresatt som deltar i trening og aktivitet.

Sted og tid: Stokke ungdomsskole, tirsdager kl.17.00-18.00

Kontakt: Josefine Minde Villanger. Tel. 904 77 362 / 33 41 65 80,
Epost: josvil@sandefjord.kommune.no

FULL FRES

Full fres er en aktivitetsgruppe for barn som utfordres av høy eller økende kroppsvekt når de er fysisk aktive. Tilbudet er rettet mot barn i 3.-7.trinn. Barnet må ha med seg en foresatt som deltar i trening og aktivitet. I tillegg til deltagelse i trening, kan tilbudet omfatte individuelt tilpasset oppfølging med mål om god helse og livskvalitet.

Sted og tid: Virik skole, tirsdager klokka 18.00-19.00

Kontakt: Janne Borch-Jenssen. Tel. 480 13 793 / 33 41 65 80, Epost: jbj@sandefjord.kommune.no

FRISKLIV UNG

Friskliv ung er en treningsgruppe for ungdom fra ungdomsskolealder og oppover. Tilbudet er til ungdom som av ulike grunner ikke finner seg helt til rette i ordinære treningstilbud og som ønsker hjelp til å utvikle gode aktivitetsvaner og forebygge helseutfordringer. Ungdommene tilbys individuelle helsesamtaler.

Sted og tid: Virik skole, tirsdager klokka 17.00-18.00 og Breidablikk ungdomsskole, torsdager klokka 17.00-18.00

Kontakt: Janne Borch-Jenssen. Tel. 480 13 793 / 33 41 65 80, Epost: jbj@sandefjord.kommune.no

Gruppene våre er i ulike deler av kommunen, men barn og unge fra hele Sandefjord kan delta i den gruppen som passer best.

Ta kontakt med oss før oppstart, så finner vi ut av om dette er noe for deg!