

Har du spørsmål? Ta kontakt:

Friskgården Stjørdal, 7510 Skatval

Trine Uthus Nilsen, 92688920

Trine.uthus@friskgarden.no

I dag er den første dagen i resten av ditt liv!



Friskgården Stjørdal

FRISKGRUPPER VÅR 2017



- variert belastning
og aktiv rekreasjon

Ansvar for eget liv gjennom trening!

HØST 2016

Sted	Gruppetype	Dag	Kl	Instruktør
Stjørdal, DPS	Pust & Pes	Mandag	1830-1930	Linn Engan 48263466
Hegra, Gymsal, Hegra Barneskole	Pust & pes	Tirsdag	1900-2000	Beate Hembre 92480170
Levanger Staupshaugen verksted	Pust & pes	Tirsdag	1830-1930	Ann Helen Sørmo 91709170
Lånke Lånke skole	Pust & Pes	Tirsdag	2000-2100	Trine Uthus Nilsen 92688920
Elvran Gymsal Elvran	Pust & Pes	Torsdag	2000-2100 2100-2200	Tone Marie Klevan 92232487

Påmelding og oppstart:

Alle gruppene starter opp i uke 2 ☺

Målgruppe:

Personer som ønsker å investere i egen helse, og ønsker å trene sammen med andre både som motivasjon og for å bygge / investere i egen helse.

Hva er ei Friskgruppe:

Lavterskel treningsgruppe med fokus på bedring av generell fysisk funksjon, økt kapasitet og tåleevne. Gruppene inneholder enkel og grunnleggende styrketrening, utholdenhet og øvelser for bevegelse og avspenning. Samt kunnskapsformidling i forhold til helsebringende vaner og holdninger.

Pust og pes har fokus på kondisjon, men er lagt opp slik at alle kan delta.

Vi har dyktige instruktører med god kompetanse på å tilrettelegge øvelsene slik at du som deltaker får mest mulig ut av treningstimen.

Hvorfor Friskgruppe?

Jevnlig, systematisk trening er et viktig bidrag for at vi skal fungere best mulig både i arbeid og hverdagen ellers.

Har du behov for treningspåfyll og vil investere i egen helse?

Da kan Friskgårdens treningsgrupper være noe for deg!

- ✓ Ukentlig treningstilbud 15 ganger hvert semester (høst/vår).
- ✓ Med fast, sertifisert instruktør (som har oppfølging fra Friskgården).
- ✓ Til fast tid og fast sted.
- ✓ Sosialt fellesskap og en trivelig møteplass.

Pris:

For denne investeringen i helse betaler du kr 1100,- pr semester (15 ganger).