

Har du spørsmål? Ta kontakt:

Friskgården Grong, Postboks 8, 7871 Grong

Ingunn Leirvik Nordhøy, 99524475  
ingunn.nordhoy@friskgarden.no

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



Friskgården Grong

## FRISKGRUPPER

VÅR 2017



- variert belastning  
og aktiv rekreasjon

**Ansvar for eget liv gjennom trening!**

## VÅR 2017

Sted	Gruppetype	Dag	Kl	Instruktør
Namsos Robrygga	Pust & pes	Tirsdag	1815-1915	Marit F. Trana 99528576
Namsos Robrygga	Pust & pes	Tirsdag	1945-2045	Marit F. Trana 99528576
Namsos Træn	Pust & pes	Torsdag	1600-1700	Hanna B. Kværnø 93458942
Rørvik Rørvik Rorbuer	Pust & pes	mandag	1930-2030	Bliir annonsert snart!

### 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).