

Har du spørsmål? Ta kontakt:

Friskgården Rana

Tlf 922 19 826

e-mail: anita.pettersen@friskgarden.no

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



Friskgården Rana

FRISKGRUPPER

Vår 2017



- variert belastning
og aktiv rekreasjon

Ansvar for eget liv gjennom trening!

Vår 2017

Sted	Gruppetype	Dag	Kl	Instruktør
Rana, Thora Meyersgt.23	Pust & Pes	Mandag	1730-1830	Anita S. Pettersen 922 19 826

Påmelding og oppstart:

Gruppen starter opp i uke 3 ☺

Målgruppen:

Personer som ønsker å investere i egen helse, og ønsker å trene sammen med andre både som motivasjon 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 bevegelighet 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).