

Har du spørsmål? Ta kontakt:

Friskgården Stod, 7717 Steinkjer

Tlf 95 91 09 61

e-mail: tonje.bye@friskgarden.no

FRISKGRUPPER

2017



- variert belastning
og aktiv rekreasjon

Ansvar for eget liv gjennom trening!

Vår 2017

Sted	Tid	Instruktør
Mære Mære Samfunnshus	Mandag Gruppe 1: Kl. 18.00-19.00 Gruppe 2: Kl. 19.15-20.15	Nina Austmo Wågan Tlf:922 69 462
Steinkjer Steinkjer skole	Onsdag kl. 20.00-21.00	Elisabeth V. Olsen Tlf: 476 77 746
Verdal Friskgården	Mandag kl. 18.00-19.00	Line Ringseth Tlf: 971 18 958

Påmelding og oppstart:

Påmelding direkte til instruktøren (telefon/SMS). Oppstart fom. uke 2. Man kan melde seg på etter oppstart.

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 bevegelse og avspenning. Samt kunnskapsformidling i forhold til helsebringende vaner og holdninger.

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:

950,- pr semester (15 ganger).