




FRISKLIV SOLA Vår 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Tors	Fredag	
	10- 11 Trening på apparater <i>Forus</i>			10-11 Trening på apparater <i>Forus</i>	10-11 Ballspill <i>Forus</i>
	11:30-12:30 Kurs eller faglig drøs <i>Forus</i>			11-12 Drøsen <i>Forus</i>	
13 - 14 Sirkel puls & styrke <i>Sola</i>		13:30- 14:00 Kondisjon/ puls <i>Forus</i>			
14- 14:30 Pust & strekk <i>Sola</i>		14:00- 14:30 Intro til styrke <i>Forus</i>			
<p>Du behøver ikke å ha trent før, for å trene på Friskliv. Vi hjelper deg i gang, og sammen finner vi alternativer som fungerer for akkurat deg. Du kan delta i opptil 6 mnd.</p>					
<p>Friskliv har gruppetrening, kurs og personlig veiledning for deg som vil endre levevaner. Du må bo eller jobbe i Sola kommune, og være over 16 år, for å bruke tilbudene. Sjekk www.sola.kommune.no/friskliv eller ta kontakt på 906 166 87 / 482 68 367. PS: timeplanen kan endre seg ila. året, sjekk hjemmesiden for oppdatert versjon.</p>					

Sirkel puls & styrke, Arena Sola

Enkle øvelser hvor du får trent store muskelgrupper og får opp pulsen.

Pust & strekk, Arena Sola

Skånsom trening med fokus på kroppsbevissthet, mobilitet og avspenning. Ledet av psykomotorisk fysioterapeut.

Kondisjon/puls, Arena Forus

Vi veksler mellom moderat og høyere intensitet.

Intro til styrke, Arena Forus

Du lærer teknikk på de vanligste styrkeøvelsene, både med og uten utstyr. Vi varierer fra gang til gang.

Trening på apparater, Arena Forus

Styrkeapparater og apparater for utholdenhetstrening. Du får veiledning av frisklivlivsansatt.

Ballspill, Arena Forus

Squash, badminton, bordtennis, fotball, landhockey, basketball.

Kurs eller faglig drøs, Arena Forus

Frisklivansatte holder livstils kurs, eller leder gruppesamtale om livsstilsendring. Ta kontakt for datoer.

Drøsen, Arena Forus: Et sosialt møtepunkt i kafeen for de som vil.

Påmelding til SMS til 906 166 87 eller 482 68 367, senest dagen før .