

# TIMEPLAN VÅREN 2025 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p><b>Klassisk yoga og mindfulness</b> kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Solhilsen og litt mer utfordrende stillinger enn på tirsdager. <b>Forbeholdt deltagere 18–67 år!</b></p>	<p><b>Klassisk yoga og mindfulness</b> kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning. <b>Forbeholdt deltagere 18–67 år!</b></p>	<p><b>Pilates reformer</b> kl. 11:45–12:45 Studio Lille (Kikkan). 18 plasser, førstemann til mølla. Oppstart uke 2. Siste gang er 19. mars. <b>Forbeholdt deltagere 18–67 år!</b></p>	<p><b>Egentrening/ apparater</b> kl. 10:00–15:00 Spent treningssenter</p>	<p><b>Egentrening/ apparater</b> kl. 10:00–15:00 Spent treningssenter</p>
<p><b>Klassisk yoga og mindfulness</b> kl. 12:00–13:30 Teie hovedgård, (Tone). Lette øvelser og god avspenning.</p>	<p><b>Egentrening/ apparater</b> kl. 10:00–15:00 Spent treningssenter</p>	<p><b>Styrke- og kondisjonstrening</b> kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).</p>	<p><b>Dans for helse</b> kl. 10:00–11:15 Teie hovedgård, (Justina). Kreativ bevegelse, latter og ro. <b>Forbeholdt deltagere 18–67 år!</b> (Ikke i uke 8 og 9).</p>	
<p><b>Stryke- og kondisjonstrening</b> kl. 14:00–15:00 Rosahaugparken (Fysioterapeut)</p>	<p><b>Spinning</b> kl. 13:00–14:00 Spent treningssenter (Ronny)</p>		<p><b>Styrketrening i sal på Spent treningssenter</b> kl. 11:00–11:45 (Marilinn). Passer for alle.</p>	
<p><b>Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng</b> kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall.</p>			<p><b>Treningsveiledning</b> 13:00–15:00 (Fysioterapeut) <b>Etter avtale!</b></p>	
			<p><b>Test av fysisk form</b> Frisklivssentralen (Fysioterapeut) <b>Etter avtale!</b></p>	



Friskliv og mestring samarbeider med *Aktiv på dagtid*.

## Færder friskliv og mestring

Tlf: 95 33 31 32 - Gro Thorbjørnsen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 91 87 68 23 - Tonje E. Krapf-Sterner (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 92 42 41 14 - Maike Sussmann-Karssen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Besøksadresse: Øreveien 13, 3120 Nøtterøy | Postadresse: Postboks 250 Borgheim, 3163 Nøtterøy

E-post: [friskliv@faerder.kommune.no](mailto:friskliv@faerder.kommune.no)