

# STYRKE OG KONDISJONSTRENING - HØSTEN 2022



## Velkommen til trening i Rosahaugparken!

Treningen har hovedfokus på styrke samt noe kondisjon og legges opp fleksibelt slik at den vil passe for de fleste. Mestring, bevegelseglede og gode opplevelser sammen med andre er en viktig del av treningen.

**Tidspunkt:** mandager kl. 14:00–15:00

**Sted:** Rosahaugparken

### Påmelding/informasjon:

Gro Thorbjørnsen / Tonje E. Krapf-Sterner / Maike Sussmann-Karssen

Tlf.: 95 33 31 32 / 91 87 68 23 / 92 42 41 14

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