

TIMEPLAN VÅREN 2025 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30. Teie hovedgård (Tone). Solhilsen og litt mer utfordrende stillinger enn på tirsdager. Forbeholdt deltagere 18–67 år!</p> <p>Klassisk yoga og mindfulness kl. 12:00–13:30. Teie hovedgård, (Tone). Lette øvelser og god avspenning. Forbeholdt deltakere 18-67 år! Tom. mandag 26. mai.</p> <p>Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00. Rosahaugparken (Fysioterapeut)</p> <p>Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall.</p> <p>Golf på Nøtterøy Golfklubb kl 15:00-17.00. Passer for alle. Kontaktperson Marte (Tlf. 976 81 370) Forbeholdt deltakere 18-67 år. Oppstart 8. mai.</p>	<p>Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning. Forbeholdt deltagere 18–67 år!</p> <p>Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst trenings-senter</p> <p>Spinning kl. 13:00–14:00 Spentst trenings-senter (Ronny)</p>	<p>Styrke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).</p>	<p>Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst trenings-senter</p> <p>Styrketrening i sal på Spentst trenings-senter kl. 11:00–11:45 (Ingrid). Passer for alle.</p> <p>Trenings-veiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!</p> <p>Test av fysisk form Frisklivs-sentralen (Fysioterapeut) Etter avtale!</p>	<p>Egentrening/ apparater kl. 10:00–15:00 Spentst trenings-senter</p> <p>Møletrening på Spentst kl. 11:00-11:30 Intervallbasert time for alle. Belastning justeres etter behov. (Ingrid) Oppstart 25.4</p> <p>Tabata styrketrening i sal på Spentst kl. 11: 11:45 21.3 - 11.4 (Stine- student)</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