

# TIMEPLAN HØSTEN 2025 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING (over 67 år)

| Mandag                                                                                       | Tirsdag                                                                   | Onsdag                                                                                                            | Torsdag                                                                                                                                                          | Fredag                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stryke- og kondisjonstrening</b><br>kl. 14:00–15:00.<br>Rosahaugparken<br>(Fysioterapeut) | <b>Egentrening/ apparater</b><br>kl. 10:00–15:00<br>Sporty treningssenter | <b>Styrke- og kondisjons- trening</b><br>kl. 14:00–15:00<br>Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus<br>(Fysioterapeut). | <b>Egentrening/apparater</b><br>kl. 10:00–15:00<br>Sporty treningssenter<br><br><b>Treningsveiledning</b><br>13:00–15:00 (Fysioterapeut)<br><i>Etter avtale!</i> | <b>Egentrening/ apparater</b><br>kl. 10:00–15:00<br>Sporty treningssenter |



## Sterk og stødig

Synes du at du greier mindre i dag enn for ett år siden? Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

«Sterk og stødig» er en forebyggende treningsgruppe for seniorer – et balanse- og styrketreningsprogram for eldre med risiko for fall og funksjonssvikt.

Du kan lese mer om sterk og stødig på kommunens nettside: [faerder.kommune.no/sterk](https://faerder.kommune.no/sterk)

## Færder friskliv og mestring

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

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

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

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