

TIMEPLAN VÅREN 2026 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING (over 67 år)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00. Rosahaugparken (Fysioterapeut)	Egentrening/ apparater kl. 09:00–15:30 Sporty treningssenter	Styrke- og kondisjons- trening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).	Egentrening/ apparater kl. 09:00–15:30 Sporty treningssenter Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!	Egentrening/ apparater kl. 09:00–15:30 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

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