

TIMEPLAN HØST 2026 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING (18-67 år)

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.</p> <p>Egentrening/ apparater kl. 08:00-16:00 Energy Fitness (Borgheim)</p> <p>Frisklivstrening 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. Obs: hengelås til skap.</p>	<p>Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning.</p> <p>Egentrening/ apparater kl. 08:00-16:00 Energy Fitness (Borgheim)</p>	<p>Frisklivstrening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut)</p> <p>Egentrening/ apparater kl. 08:00-16:00 Energy Fitness (Borgheim)</p>	<p>Treningsveiledning (Fysioterapeut) Etter avtale!</p> <p>Egentrening/ apparater kl. 08:00-16:00 Energy Fitness (Borgheim)</p>	<p>Egentrening/ apparater kl. 08:00-16:00 Energy Fitness (Borgheim)</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 - Anne B. Nordhaug (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

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

E-post: friskliv@faerder.kommune.no