

TIMEPLAN VÅREN 2025 - FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
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!	Klassisk yoga og mindfulness kl. 10:00–11:30 Teie hovedgård (Tone). Lette øvelser og god avspenning. Forbeholdt deltagere 18–67 år!	Styrke- og kondisjons-trening kl. 14:00–15:00 Teieskogen, oppmøte Teie klubbhus (Fysioterapeut).	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter
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.	Egentrening/apparater kl. 10:00–15:00 Spenst treningssenter		Styrketrening i sal på Spenst treningssenter kl. 11:00–11:45 (Ingrid). Passer for alle.	Møletrening på Spenst kl. 11:00–11:30 Intervallbasert time for alle. Belastning justeres etter behov. (Ingrid) Oppstart 25.4
Stryke- og kondisjonstrening kl. 14:00–15:00. Rosahaugparken (Fysioterapeut)	Spinning kl. 13:00–14:00 Spenst treningssenter (Ronny)		Treningsveiledning 13:00–15:00 (Fysioterapeut) Etter avtale!	
Svømming/vanntrening i varmtvannsbaseng kl. 14:00–15:00 (oppmøte kl. 13:40. NB: begrenset tid i garderoben) Tønsberg svømmehall.			Golf på Nøtterøy Golfklubb kl 15:00–17.00. Passer for alle. Kontaktperson Marte (Tlf. 976 81 370) Forbeholdt deltakere 18-67 år.	
			Test av fysisk form Frisklivssentralen (Fysioterapeut) Etter avtale!	



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