FRISKLIVSSENTRALEN

Oslo

Timeplan høst 2026

Frisklivssentralen Bydel Nordstrand og samarbeidspartnere

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
60+ trening *Styrke og kondisjon* 10:00-11:00 Discosal		**60+ styrke-trening** *10:00-11:00* *11:10–12:10* Dansesal	**Frisklivstrening** *Frisklivsdeltakere* 10:00-11:00 Dansesal	
Ballspill *med Bydel Østensjø* 10:00-11:00 Abildsø	**Utetrening** Åpen gruppe 10:00-11:00	**Aktiv på dagtid** 30 min Tabata 60 min Fyt 10:45-12:30 Discosal	**Sterk og stødig** 11:30-12:30 Dansesal	**Nivå 2** *Egentrenings-gruppe* 10:00-11:00 Dansesal
Nivå 2 *Egentrenings-gruppe* 11:15-12:15 Dansesal		**Sterk og stødig** 12:00-13:00 *Lambertseter-hjemmet*		
Frisklivstrening *Frisklivsdeltakere* 12:30-13:30 Dansesal	**Qigong** Åpent tilbud 13:00-14:15 Discosal	**60+ trening** *Styrke og kondisjon* 13:00-14:00 Discosal	**60+ styrke-trening** 13:00-14:00 Dansesal	**Frisklivstrening** Bevegelighet *Frisklivsdeltakere* 11:15-12:15 Discosal

Frisklivstilbud **Seniortilbud** **Andre arrangører (se bak)**

Frisklivssentralen Bydel Nordstrand

Frisklivssentralen er et helsefremmende og forebyggende tilbud for voksne innbyggere i bydelen. Tilbudet er strukturert og tidsbegrenset, og gir støtte og hjelp til å komme i gang med endring av levevaner.

Kurs på Frisklivssentralen

- Bra Mat-kurs
- Tobakksfrikurs
- Sov godt-kurs
- Hverdagsglede-kurs

Ta kontakt for påmelding eller besøk våre sider for mer informasjon om frisklivssentralen og våre tilbud.

Kontaktinformasjon

Telefon:
Frisklivssentralen: 45 73 23 62
Seniortilbud: 98 90 71 48

E-post:
frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no

Facebook:
Frisklivssentralen Bydel Nordstrand

Instagram:
@frisklivssentralennordstrand

Tilbud ved Frisklivssentralen

Oslo

Frisklivs-trening
Trening for deltakere på Frisklivssentralen. Lavterskel trening med fokus på styrke, kondisjon og/eller bevegelighet. Du styrer tempo med utgangspunkt i ditt eget nivå. Vi har fokus på at det skal være gøy og at du skal oppleve mestring. Krever påmelding – Ta kontakt per telefon / e-post.

Bra Mat-kurs
Kostholdskurs med fokus på kostholdsendringer for bedre helse. Kurset baseres på Helsedirektoratets kostråd, og inkluderer undervisning, inspirasjon og verktøy for kostholdsendring. Kurset går over 7 samlinger.
Pris: 300 kr. **Påmelding:** https://forms.office.com/e/KVAp4rbgr0

Tobakksfri
Gruppetilbud for deg som vil slutte å røyke eller snuse. Kurset gir råd og verktøy for slutteprosessen og vektlegger gruppedialog og erfaringsutveksling. Kurset går over 6 samlinger.
Pris 200 kr. **Påmelding:** https://forms.office.com/e/sunaxfrpRD

Sov godt kurs
Søvnkurs basert på kognitiv terapi for insomni. Passer for personer med vanskeligheter med innsovning, hyppige oppvåkninger på natt, tidlig oppvåkning eller dårlig søvnkvalitet. Kurset går over 5 samlinger.
Pris: 200 kr. **Påmelding:** https://forms.office.com/e/NeUdqTunMx

Hverdags-glede
Kurs om 5 grep for bedre psykisk helse. Kurset inkluderer informasjon, gruppedialog og øvelser og går over 6 samlinger. **Ikke planlagt i 2026**
Pris: 300 kr. **Påmelding:** https://forms.office.com/e/55vzvGQ9yU

Andre tilbud

60+ trening
Lavterskel treningsgruppe for innbyggere over 60 år. Fokus på styrke og kondisjon. Krever påmelding. Det er mulig å tilpasse øvelsene til eget nivå, men deltakere må kunne gå stødig uten hjelpemidler og komme seg ned på gulvet og opp igjen. Ledes av fysioterapeut. Påmelding til Linda på telefon 98 90 71 48.

Sterk og stødig
Lavterskel treningsgruppe for hjemmeboende seniorer med fokus på styrke og balanse.
Påmelding på telefon til 98 90 71 48 / 96 09 94 18.

Aktiviteter med Bydel Østensjø
Lavterskel ballspillgruppe i regi av Bydel Østensjø.
Mer informasjon og påmelding i appen Spond.
Gruppekode for ballspill: ZMAHA

Qiigong
Qigong er en kinesisk treningsmetode som kombinerer langsomme, flytende bevegelser, pust og kroppslig kontroll. Øvelsene fremmer helse, fleksibilitet, mental balanse og indre ro. Holdes av Taijiwuxigong-lærer Magnus.
Påmelding i appen Spond med gruppekode: TCLKQ

Trening med Aktiv på dagtid
35 minutter styrketrening med egen kroppsvekt, etterfulgt av 60 min Flyt, yogainspirert time som passer for deg som ønsker en rolig time med fokus på pust og bevegelighet. Se www.aktivdagtidoslo.no for mer informasjon, eller i deres Spond-gruppe: YSNNN. Kontaktinformasjon Aktiv på dagtid: 928 55 584

Utetrening
Lavterskel utetreningsgruppe ved Frisklivssentralen i Bydel Nordstrand.
Mer informasjon og påmelding i appen Spond.
Gruppekode: HJOIY