

Timeplan vinter/vår 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	Uttetrening 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 Lambertseter-hjemmet 11:30-12:30		
Frisklivstrening Frisklivsdeltakere 12:30-13:30 Dansesal	Qigong Åpent tilbud 13:00-14:15 Discosal	60+ trening 13:00-14:00 Discosal	60+ 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
- Sov godt-kurs
- Tobakksfrikurs
- 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 bevegelse. 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/KVAp4rbgrO>

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 bevegelse. Se www.aktivdagtidoslo.no for mer informasjon, eller i deres Spond-gruppe: YSNNN. Kontaktinformasjon Aktiv på dagtid: 928 55 584

Uttrening

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