

Frisklivssentralen Bydel Ullern - Timeplan

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	ANNET
Åpent treningsrom Kl. 09.00-10.00 Treningsrom	Frisklivstrening utendørs Kl. 09.30 –10.20 Fotballbanen	Følg <i>frisklivssentralen Bydel Ullern</i> på facebook for informasjon om turer, oppstart av kurs og annet aktuelt.	Åpent treningsrom Kl. 09.00-10.00 Treningsrom	Er du glad i aktivitet og ønsker å bidra med treningsglede til andre? Bli sterk og stødig-instruktør! Sterk og stødig et treningstilbud for seniorer av seniorer. Nå arrangerer vi nytt instruktørkurs og vil gjerne ha med deg på laget. Bli med på et givende og sosialt treningsfelleskap! Kurset består av tre dager og gjennomføres 02.11, 03.11 og 09.11.
	Styrketrening i sirkel uten instruktør Kl. 14.00-14.40. Treningsrom		Frisklivstrening utendørs m/felles kaffe Kl. 10.30 –11.20 Fotballbanen	
Åpent treningsrom Kl. 15.00-17.00 Treningsrom	Åpent treningsrom Kl. 15.00-17.00 Treningsrom		Åpent treningsrom Kl. 15.00-17.00 Treningsrom	

Forklaring av gruppetilbud:

Frisklivstrening – Utendørs gruppetrening hvor vi jobber med både styrke og kondisjon. Du justerer selv intensitet på treningen, men må kunne stå/gå i en time. Åpent gruppetilbud, også etter avsluttet frisklivstjeneste. Gruppen ledes noen ganger av frivillige.

Styrketrening i sirkel uten instruktør – Sirkeltrening i treningsrom med rolig tempo. Gruppen er uten instruktør og drifter seg selv. Du får veiledning når du starter.

Åpent treningsrom – Åpent treningstilbud i samarbeid med Skøyen Aktivitetssenter. Treningen forgår på egenhånd, men du kan få veiledning og hjelp til treningsprogram før oppstart. Før du kan benytte treningsrommet må du signere et samtykkeskjema om at du trener på eget ansvar.

KURS HØSTEN 2026

BRA MAT FOR BEDRE HELSE

Gruppebasert kostholdskurs med fokus på varige kostholdsendringer. Kurset er en kombinasjon av undervisning, oppgaver og erfaringsdeling. Du får kunnskapsbasert veiledning og støtte og fellesskap underveis. Kurset er gratis og går over 6 ganger.

Oppstart: mandag 7.september

SOV GODT

Strever du med søvnen? Søvnkurset Sov godt gir veiledning i behandlingsmetoden søvnrestriksjon og stimuluskontroll, samt kunnskap om søvn og søvnhygiene. Metoden har vist godt effekt på søvnvansker og et godt alternativ til medisiner. Kurset er gratis og går over 5 ganger.

Oppstart kurs 1: mandag 24.08

Oppstart kurs 2: torsdag 22.10.