

KURS VÅREN 2026



Smertekurs

Torsdag 5., 12., 19. og 26. mars kl. 12:00-13:00
Sted: Bjørndal Frivilligsentral



Søvnkurs

Kurs 1

Torsdag 29. januar og 5., 12., 19. og 26. februar kl. 12:00-14:00.
Sted: Bjørndal Frivilligsentral.

Kurs 2

Fredag 8., 15. og 22. og 29. mai og 5. juni kl. 12:00-14:00.



Stressmestringskurs

Seks stressmestringskurs. Kl. 12:30-14:30.
Kurs 1: 28. januar. Kurs 2: 25. februar. Kurs 3: 25. mars.
Kurs 4: 29. april. Kurs 5: 27. mai. Kurs 6: 24. juni.



Kostholdskurs

Kurs 1 (4 kursdager)

24. februar, 10. mars, 24. mars og 9. april kl.
12.30-14.30

Kurs 2 (1 kursdag)

9. juni kl. 12.00-15.00



Diabeteskurs

Et kostholdskurs for deg med diabetes eller prediabetes.
Tre kurs:
Kurs 1: 29. januar kl. 10.00-12.30. Kurs 2: 3. mars
kl. 12.30-15.00. Kurs 3: 2. juni kl. 12.30-15.00



Selvhjelpsgrupper etter mestringskurs innen smerte, virus og covid-19

Ta kontakt for mer info.



Tobakkfrikurs

Ta kontakt ved interesse.



Hverdagsgledekurs

Ta kontakt ved interesse.

Følg Frisklivssentralen på
Facebook for mer informasjon



**Vi tilbyr også individuell
oppfølging ved behov!**

ALLE KURS KREVER PÅMELDING

Ring til 400 22 116 i telefontiden mandag til fredag kl. 14:00-15:00 eller send oss en mail til:
frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no

*Gratis for innbyggere i bydelen

*Hvis ikke annet står foregår kursene i 6. etg. på Holmlia kjøpesenter (Holmlieveien 75)

TRENINGSGRUPPER VÅREN 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Stavgang Kl. 10:00-11:00 Sted: Fotballbanen, ved Holmlia Grill	 DNT: God tur Vanskelighetsgrad: enkel Kl. 11:00-12:30 Sted: Mortensrud Torg	 Styrke utendørs Kl. 10:30-11:30 Sted: Fotballbane ved Holmlia Grill	 Styrke innendørs Kl. 09:30-10:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	 Dans Kl. 09:45-10:45 Sted: Forandringshuset på Holmlia
 Styrke for kvinner Kl. 11:30-12:15 Sted: Bjørndal Frivilligsentral	 Yoga for kvinner Kl. 14:00-14:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	 Styrke innendørs Kl. 13:30-14:15 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	 Dans Kl. 09:45-10:45 Sted: Bjørndal Frivillighetssentral	 Aktivitet og mindfulness* Kl. 12:30-13:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg. *OBS: Ring inn for påmelding For de med senfølger etter covid-19 eller lignende symptomer
 Styrke for kvinner Kl. 12:30-13:15 Sted: Bjørndal Frivilligsentral	 Yoga Kl. 15:00-15:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	 Fotball for menn Kl. 15:00-16:00 Sted: Fotballbanen, Lusetjern (OBOS)	 Sosialt treff Kl. 10:30-11:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	
 Sosialt treff Kl. 12:15-13:45 Sted: Bjørndal Frivilligsentral	Ta kontakt for mer informasjon dersom ønskelig!	Alle tilbudene våre er helt gratis!	 DNT: Nærtur Kl. 11:00 -14:00 Sted: Lerdal bussholdeplass	Oppstart 12. april! 
 Yoga Kl. 16:15-17:30 Sted: Utenfor OsloMet inngangen på Holmlia senter	INGEN PÅMELDING Det kreves ingen påmelding for å delta på treningsgruppene. Er du over 18 år og bor i Bydel Søndre Nordstrand er det bare å møte opp. Ta kontakt på tlf. 400 22 116 i telefонтiden vår mandag til fredag kl. 14:00-15:00 eller på mail: frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no dersom du ønsker mer informasjon!			Søndag  Løpegruppe Kl. 11:00 Sted: Klubbhuset på Meklenborg, Seterbråtveien 4.