

Gjelder fra 04.06-23.08

FRISKLIVSTILBUDET SOMMEREN 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 <p>Stavgang Kl. 10:00-11:00 Sted: Fotballbanen, ved Holmlia Grill</p>	 <p>Yoga for kvinner Kl. 14:00-14:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>	 <p>Styrke utendørs Kl. 10:30-11:30 Sted: Fotballbane ved Holmlia Grill</p>	 <p>Styrke innendørs Kl. 09:30-10:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>	 <p>Bevegelse til musikk Kl. 09:45-10:45 Sted: Forandringshuset på Holmlia</p>
 <p>Styrke for kvinner Kl. 11:30-12:15 Sted: Bjørndal Frivilligsentral</p>	 <p>Yoga Kl. 15:00-15:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>	 <p>Styrke innendørs Kl. 13:30-14:15 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>	 <p>Bevegelse til musikk Kl. 09:45-10:45 Sted: Bjørndal Frivillighetsentral (Avlyses fra 30.07-20.08)</p>	 <p>Aktivitet og mindfulness* Kl. 12:30-13:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>
 <p>Styrke for kvinner Kl. 12:30-13:15 Sted: Bjørndal Frivilligsentral</p>		 <p>Fotball for menn Kl. 15:00-16:00 Sted: Fotballbanen, Lusetjern (OBOS)</p>	 <p>Sosialt treff Kl. 10:30-11:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>	<p>*OBS: Ring inn for påmelding For de med senfølger etter covid-19 eller lignende symptomer</p>
 <p>Yoga Kl. 16:15-17:30 Sted: Utenfor OsloMet inngangen på Holmlia senter (Avlyses fra 22.06- 10.08)</p>				

KURS

Smertekurs

11., 18. og 25.juni og 2. juli kl. 12:15-13:00
Sted: Bjørndal Frivilligsentral

Stressmestringskurs

24.juni kl. 12:30-14:30

Kostholdskurs

9.juni kl. 12:00-15:00

PÅMELDING

Du trenger ikke å melde deg på treningsgruppene. Er du over 18 år og bor i Bydel Søndre Nordstrand er det bare å møte opp. For å delta på kurs kreves det påmelding. Ta kontakt på mail: frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no eller på tlf. 400 22 116 i telefontiden vår mandag til fredag kl. 14:00-15:00 eller dersom du ønsker mer informasjon!