

# KURS HØSTEN 2026



## Smertekurs

**Ett smertekurs. Kl. 12:00-13:00**

Kurs 1 (4 kursdager): 7., 14., 21. og 28. september



## Søvnkurs

**To søvnkurs.**

Kurs 1 (5 kursdager): 11. og 25. september og 2., 9., og 16. oktober kl. 12:00-14:00.

Kurs 2 (5 kursdager): 22. og 29. oktober og 5., 12. og 19. november kl. 12:15-14:15 på Bjørndal frivilligsentral.



## Stressmestringskurs

**Fire stressmestringskurs. Kl. 12:30-14:30.**

Kurs 1: 2. september

Kurs 2: 7. oktober på Bjørndal frivilligsentral.

Kurs 3: 4. november

Kurs 4: 9. desember på Bjørndal Frivilligsentral.

Følg Frisklivssentralen på  
Facebook for mer informasjon



## Kostholdskurs

**Tre kostholdskurs.**

Kurs 1: 23. september kl. 12:00 -14:00

Kurs 2: 15. oktober kl. 12:15-14:15 på Bjørndal frivilligsentral.

Kurs 3: 2. desember kl. 12:00-14:00



## Diabeteskurs

**2 diabeteskurs.**

Et kostholdskurs for deg med diabetes eller prediabetes.

Kurs 1: 15. september kl. 10.00 -13.00

Kurs 2: 26. november kl. 12:15-14:00 på Bjørndal frivilligsentral.



## Selvhjelpsgrupper etter mestringskurs innen smerte, virus og covid-19

Ta kontakt for mer info.



## Tobakkfrikurs

Ta kontakt ved interesse.

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

### ALLE KURS KREVER PÅMELDING

Send oss en mail til: [frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no) eller ring til 400 22 116 i telefontiden mandag, torsdag og fredag kl. 14:00-15:00.

\*Gratis for innbyggere i bydelen

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

# TRENINGSGRUPPER HØSTEN 2026

| Mandag                                                                                                                                                                                            | Tirsdag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Onsdag                                                                                                                                                                          | Torsdag                                                                                                                                                                            | Fredag                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Stavgang</b><br/>Kl. 10:00-11:00<br/>Sted: Fotballbanen, ved Holmlia Grill</p>                            |  <p><b>DNT: God tur</b><br/>Vanskelighetsgrad: enkel<br/>Kl. 11:00-12:30<br/>Sted: Mortensrud Torg</p>                                                                                                                                                                                                                        |  <p><b>Styrke utendørs</b><br/>Kl. 10:30-11:30<br/>Sted: Fotballbane ved Holmlia Grill</p>     |  <p><b>Styrke innendørs</b><br/>Kl. 09:30-10:30<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>          |  <p><b>Bevegelse til musikk</b><br/>Kl. 09:45-10:45<br/>Sted: Forandringshuset på Holmlia</p>                                                                                                        |
|  <p><b>Trening for kvinner</b><br/>Kl. 11:30-12:15<br/>Sted: Bjørndal Frivilligsentral</p>                       |  <p><b>Yoga for kvinner</b><br/>Kl. 13:30-14:20<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |  <p><b>Styrke innendørs</b><br/>Kl. 13:30-14:15<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>         |  <p><b>Bevegelse til musikk</b><br/>Kl. 09:45-10:45<br/>Sted: Bjørndal Frivillighetssentral</p> |  <p><b>Aktivitet og mindfulness*</b><br/>Kl. 12:30-13:30<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p> <p>*OBS: Ring inn for påmelding<br/>For de med senfølger etter covid-19 eller lignende symptomer</p> |
|  <p><b>Trening for kvinner</b><br/>Kl. 12:30-13:15<br/>Sted: Bjørndal Frivilligsentral</p>                     |  <p><b>Yoga</b><br/>Kl. 14:30-15:20<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |  <p><b>Fotball for menn</b><br/>Kl. 15:00-16:00<br/>Sted: Fotballbanen, Lusetjern (OBOS)</p> |  <p><b>Sosialt treff</b><br/>Kl. 10:30-11:30<br/>Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.</p>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  <p><b>Sosialt treff</b><br/>Kl. 12:15-14:00<br/>Sted: Bjørndal Frivilligsentral</p>                           | <p><b>Ta kontakt for mer informasjon dersom ønskelig!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Alle tilbudene våre er helt gratis!</b></p>                                                                                                                               |  <p><b>DNT: Nærtur</b><br/>Kl. 11:00 -14:00<br/>Sted: Lerdal bussholdeplass</p>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  <p><b>Yoga</b><br/>Kl. 14.45-16.00<br/>Sted: Utenfor OsloMet inngangen på Holmlia senter (Oppstart 05.10)</p> | <p><b>INGEN PÅMELDING</b></p> <p>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. Ta kontakt på mail: <a href="mailto:frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no">frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no</a> eller på tlf. 400 22 116 i telefontiden vår mandag, torsdag og fredag kl. 14:00-15:00 dersom du ønsker mer informasjon!</p> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |