

KURS HØSTEN 2025



Smertekurs

4 kursdager: 25. august, 1., 8. og 15. september kl. 12:30-13:30



Søvnkurs

To søvnkurs

Kurs 1

Mandag 1., 8., 15., 22. og 29. september
kl. 14:00-16:00

Kurs 2

Onsdag 12. og 19. november og 26., 3. og 10. desember
kl. 12:00-14:00.



Stressmestrings-kurs

Fire stressmestringskurs fra kl. 13:30-15:30

Kurs 1: 27. august

Kurs 2: 24. september

Kurs 3: 29. oktober

Kurs 4: 24. november.



Kostholdskurs

To kostholdskurs

Kurs 1

17. september kl. 12:30-15:30 (kun 1 kursdag)

Kurs 2

25. november kl. 12:30-15:30 (kun 1 kursdag)



Diabeteskurs

21. oktober kl. 12:00-15:30

Et kostholdskurs for deg med diabetes eller prediabetes.



Selvhjelpsgrupper etter mestringskurs innen smerte eller virus/covid-19

Ta kontakt for mer info.



Tobakkfri

Ta kontakt ved interesse.



Hverdagsgledekurs

Ta kontakt ved interesse.

Følg Fristlivssentralen på
Facebook for mer informasjon



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

Påmelding: Alle kurs krever påmelding. Ring eller send SMS til 400 22 116 i
telefontiden mandag til fredag kl. 14:00-15:00

Alle kursene, utenom Tobakkfri og Hverdagsglede, har oppmøte i 6. etasje på Holmlia kjøpesenter
(Holmliaveien 75). Pris: *Gratis for innbyggere i bydelen

Ta kontakt hvis tidspunktene ikke passer.



Oslo

TRENINGSGRUPPER HØSTEN 2025

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. 12:00-12:45 Sted: Bjørndal Frivilligsentral	 Yoga for kvinner Kl. 14:00-14:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	 Fotball for menn Kl. 15:00-16:00 Sted: Fotballbanen, Lusetjern (OBOS)	 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
 Sosialt treff Kl. 13:00-14:00 Sted: Bjørndal Frivilligsentral	 Yoga Kl. 15:00-15:50 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.		 Sosialt treff Kl. 10:30-11:30 Sted: Holmliaveien 75, 6. etg.	
 Mindfulness (oppstart 1. sept.) Kl. 16:00-17:00 Sted: Bjørndal Frivilligsentral			 DNT: Nærtur Kl. 11:00 -14:00 Sted: Lerdal bussholdeplass	
 Yoga Kl. 16:15-17:30 Sted: Utenfor OsloMet inngangen på Holmlia senter	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 telefontiden vår mandag til fredag kl. 14:00-15:00 eller på mail: frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no dersom du ønsker mer informasjon!			Alle tilbudene våre er helt gratis!