



# HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Aktivitetsplan fra 3. september 2018

Møteplass og selvhjelpsarbeid med fokus på trivsel og god helse.

Funksjonell trening med lavterskel apparater og veiledning hele dagen.

<b>MANDAG</b> 11.00-19.00	<b>TIRSDAG</b> 10.00 – 17.00	<b>ONSDAG</b> 11.00 – 19.00	<b>TORSDAG</b> 10.00- 17.00	<b>LØRDAG</b> 13.00 – 15.00
Vi øver på å snakke og lese norsk 13.00 – 15.00	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 10.30 – 11.15	Kom i form Aerobic & Zumba 14.00 – 14.50	Vi øver på å snakke og lese norsk 10.30-12.00	
Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 15.30 – 16.15	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 11.15 – 12.00	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 15 – 15.45	Pust og stress ned Medisinsk yoga 10.30 – 11.45	Trening med apparater 13.00 - 15.00
Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 16.15 - 17.00	Bindevevstrening mot smerter 11.00-11.20	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 15.45 – 16.30	Kom i form Aerobic & Zumba 12.00 – 12.45	
Kom i form Aerobic & Zumba 17.00 – 17.45	Bindevevstrening mot smerter 11.30 -11.50	Åpen sal med utstyr for egentrening 16.30 – 17.30	Tøyning og stabilitet mot smerter Nakke & Rygg 12.45 – 13.30	Trening med apparater hver dag i åpningstiden
Kreativ Kafe 17.00 – 19.00 (fra 17.sept)	Kom i form Aerobic & Bellyfit 12.00 – 12.50	Kom i form Aerobic & Zumba 17.00 – 17.45	Tøyning og stabilitet mot smerter Fot & Rygg 13.30 – 14.15	Husk matpakke, vannflaske og innesko
Kom i form Power Walk 18.30 – 19.00 (Fra 10.sept.)	Pust og stress ned Medisinsk yoga 13.00 – 14.15	Vi øver på å lese og skrive norsk 17.00-19.00		

Ring og avtal tid for inntakssamtale og opplæring første gang.

Aldersgrense 13 år. Egenandel 450,- for 6 md. Man trenger ikke henvisning.

Jenter under 18 år må ha med seg foresatte eller tar med bekreftelse fra foresatte.

Sted: Vulkan 15 (ved Westerdahls, nær Mathallen, i bakken ved Rema 1000)

Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken. Tlf: 22115070

[www.helseforumforkvinner.no](http://www.helseforumforkvinner.no)

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune, Studieforbundet Solidaritet og med bidrag fra Stiftelsen Scheibler