



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Aktivitetsplan fra 6 januar 2020

Lavterskel møteplass for nettverksbygging og selvhjelp, med fokus på trivsel og god helse.
Funksjonell trening for hverdagsaktivitet med veiledning på skånsomme apparater.

MANDAG 11.00 - 19.00	TIRSDAG 10.00 - 17.00	ONSDAG 11.00 - 19.00	TORSDAG 10.00 - 17.00	LØRDAG 13.00 - 15.00
Kom i form Aerobic og Zumba 12.00 - 12.30	Tøyning & stabilitet mot smerter 10.15 - 11.15	Tøyning & stabilitet mot smerter 13.00 - 14.00	Kom i form Aerobic mix 10.15 - 10.45	Tilpasset trening med apparater og veiledning alle dager i åpningstiden
Tøye i salen 12.30 - 12.45	Kom i form Aerobic mix 11.20 - 11.50	Kom i form Aerobic og Zumba 14.15 - 14.45	Tøye i sykkelrom 10.45 - 11.05	
Vi øver på å snakke og lese norsk 13.00 - 15.00	Tøye i sykkelrom 11.50 - 12.10	Tøye i salen 14.45 - 15.00	Pust og stress ned Medisinsk yoga 10.50 - 12.05	Husk matpakke, vannflaske og innesko
Tøyning & stabilitet mot smerter 15.45 - 16.45	Bindevevstrening mot smerter 11.55 - 12.40	Tøyning & stabilitet mot smerter 15.15 - 16.15	Kom i form Aerobic & Zumba 12.15 - 12.45	Kom i form med tøyning 13.30 - 14.15
Kom i form Aerobic og Zumba 17.00 - 17.30	Kom i form Aerobic og Bellyfit 12.40 - 13.10	GIRLPOWER! Gratis boksetrening Passer for nybegynnere 16.20 - 17.30	Tøye i salen 12.45 - 13.00	Kom presis til timene, dørene låses
Tøyning og stabilitet mot smerter 17.30 - 18.25	Tøye i sykkelrom 13.10 - 13.25	Vi øver på å snakke, lese og skrive norsk 17.00 - 19.00	Tøyning og stabilitet mot smerter 13.00 - 14.00	Ved glatt bakke kan du gå inn ved Rema 1000: - Gå ned trappen / ta heis ned til parkeringshuset
Pust og stress ned Avspenning 18.30 - 19.00	Pust og stress ned Medisinsk yoga 13.15 - 14.30	Kom i form Aerobic og Zumba 17.30 - 18.00	Tøyning & stabilitet mot smerter 14.15 - 15.15	
	Tøye i sykkelrom 15.30 - 15.50	Tøyning og stabilitet mot smerter 18.00 - 19.00	Kom i form Aerobic mix 15.45 - 16.15	Oppholdsrom og datamaskin er tilgjengelig for bruk i lokalet
			Tøye i salen 16.15 - 16.30	

Ring og avtal tid for oppstart samtale og opplæring første gang.

Aldersgrense 14 år. Egenandel kr. 450,- for 6 md. Man trenger ikke henvisning.

Jenter under 18 år må ha med foresatte eller ta 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

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune, Gjensidige Stiftelsen, Sparebankstiftelsen DNB, Studieforbundet Solidaritet og bidrag fra Stiftelsen Scheibler

Beskrivelser:

Vi øver på norsk: Norsk språktrening.

Pust og stress ned:

Medisinsk Yoga. Rolige og myke øvelser med pust og avspenning mot stress, for bedre søvn og selvbevissthet (mindfulness). Man bør kunne en del norsk språk for å være med på timen. Snakk med instruktøren før timen hvis du er i tvil.

Tøyning og Stabilitet:

Rolige øvelser for stabilitet og moderat styrke, mykne opp stiv muskulatur, øke bevegelse og blodsirkulasjon. Funksjonell trening for hverdagsaktivitet.

Bindevevstrening: Rolige og enkle øvelser med massasjeruller som løsner opp spenninger i musklene og gir bedre bevegelse.

Kom i form – Aerobic, Mix, Bellyfit, Zumba og Jallabina:

Moderat og enkel kondisjonstrening med blanding av aerobic og dans. God oppvarming og nedtrapping av puls. Intervall. Ingen hopp. Individuell tilpasning for smerter og andre behov. Må bruke sko med demping. Fra 9 år i følge med voksen.

Tøye: Tøyning av store muskelgrupper for å redusere stivhet og smerter, øke blodsirkulasjon, bevegelse, styrke og funksjonsevne.

Girl Power!

Gratis boksetrening etter konseptet BOXFEM for jenter og kvinner. Passer for nybegynnere. Det er valgfritt om man ønsker nærkontakt i treningen. Fokus på trivsel og hensyn til traumer. Et mål er å bygge opp selvtillit og mestringsfølelse. Første gang: møt opp litt tidligere for informasjon og registrering. Fra 9-13 år i følge med voksen.

Redigert jan. 2020

Trivselsregler:

- Snakk med oss hvis treningen er vanskelig eller gjør vondt.
- Vær presis, døren til treningsrommet låses når timen starter.
- Hvis døren er låst, ikke bank på. Vi kan ikke åpne om du er forsinket.
- Bli med på hele timen eller si fra til instruktøren om du har helseproblemer eller akutte situasjoner som gjør at du må gå ut av timen før den er slutt.