



TIMEPLAN GRUPPETILBUD VINTER/VÅR 2023, KVÆNANGEN FRISKLIVSSENTRAL

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Seniortrim 12:30–13:30 Flerbrukshuset i Burfjord		Seniortrim 12:30–13:30 Flerbrukshuset i Burfjord	 Av og til: Turdag Oppmøte ved Fysioavd. (påmeld.)	Intervall + styrke 12:00–13:00 Fysioavd. (påmelding)
Hofte/kne-gruppe (05.12.22-15.03.23) Skulder/nakke-gruppe (20.03.23-14.06.23) 13:45–14:30 Flerbrukshuset i Burfjord		Hofte/kne-gruppe (05.12.22-15.03.23) Skulder/nakke-gruppe (20.03.23-14.06.23) 13:45–14:30 Flerbrukshuset i Burfjord		Intervall + styrke 13:00–14:00 Fysioavd. (påmelding)
Korsrygg-gruppe 14:30–15:00 Flerbrukshuset i Burfjord		Korsrygg-gruppe 14:30–15:00 Flerbrukshuset i Burfjord		Intervall + styrke 14:00–15:00 Fysioavd. (påmelding)
Step/styrke/bevegelighet 19:00–20:00 Flerbrukshuset i Burfjord		Step/styrke/bevegelighet 18:00–19:30 Badderen Samfunnshus		

Fargekoder

- **Blå:** Seniortrim.
- **Rosa:** Grupper for de med plager i spesifikke områder av kroppen (eller ønske om å forebygge).
- **Oransje:** Generell trening for utholdenhet, styrke og bevegelse.

Beskrivelse av gruppetilbudene:

Seniortrim

Når: Mandager og onsdager kl. 12:30-13:30 (60 min)

Hvor: Flerbrukshuset i Burfjord

Hva: Trim for aldersgruppen 60+. Oppvarming og bevegelser til musikk, deretter øvelser for bevegelighet og styrke i sittende og stående, samt balanseøvelser. Mål om å vedlikeholde/bedre fysisk funksjon og redusere fallrisiko.

Hofte/kne-gruppe (05.12.22-15.03.23)

Når: Mandager og onsdager kl. 13:45-14:30 (45 min)

Hvor: Flerbrukshuset i Burfjord

Hva: For de som har eller ønsker å forebygge smerter/plager i hofter og/eller knær, eller ønsker å generelt styrke bena.

Trening er en viktig del av forebygging og ikke-medikamentell behandling av blant annet hofte- og kneartrose. Timene består også av bevegelighetsøvelser, egenbehandlingsteknikker og informasjon mm.

Skulder/nakke-gruppe (20.03.23-14.06.23)

Når: Mandager og onsdager kl. 13:45-14:30 (45 min)

Hvor: Flerbrukshuset i Burfjord

Hva: Gruppe for de som har eller ønsker å forebygge smerter i nakke, skulder og/eller øvre rygg. Består av øvelser, avspenningsteknikker, egenbehandlingsteknikker, informasjon mm.

Korsrygg-gruppe

Når: Mandager og onsdager kl. 14:30-15:00 (30 min)

Hvor: Flerbrukshuset i Burfjord

Hva: Gruppe for de som har eller ønsker å forebygge smerter i korsrygg. Består av avspenningsteknikker, øvelser, egenbehandlingsteknikker mm. Kan gjerne kombineres med gruppen før (mange av bevegelsene er relevante også for kne-/hoftesmerter).

Step/styrke/bevegelighet

Når: Mandager kl. 19:00-20:00 (60 min)

Hvor: Flerbrukshuset i Burfjord

Hva: Ca. 30 minutter med oppvarming og utholdenhetstrening med og uten stepkasse. Så ca. 20 minutter med styrkeøvelser for hele kroppen. Instruktør viser alternativer, slik at du kan velge hvor tung du ønsker å gjøre øvelsen. Bevegelighetsøvelser og lette tøyninger til slutt.

Step/styrke/bevegelighet

Når: Onsdager kl. 18:00-19:30 (90 min)

Hvor: Badderer samfunnshus

Hva: Oppvarming og utholdenhetstrening med og uten stepkasse. Styrke- og/eller bevegelighetsøvelser til slutt.

Intervall og styrke

Når: Fredager kl. 12:00-13:00, 13:00-14:00 og 14:00-15:00. Forsøker å fylle opp de tidligste gruppene først.

Hvor: Fysioterapiavdelingen

Hva: Intervalltrening på tredemølle/ellipsemaskin/ergometersyssel, ca. 45 min. Fart og stigning/motstand tilpasses den enkelte, det er valgfritt om man vil gå eller løpe. Ca. 15 minutter styrke- og/eller bevegelighetstrening.

Deltakeravgift: kr. 20 pr tilbud (gratis for skoleelever som vil prøve treningstilbudene på kveldstid).

Treningstilbudene på mandag og onsdag er åpne for alle, både dagtid og kveldstid. Da det er begrenset med plasser på intervall- og styrkegruppene på fredager, er dette tilbudet hovedsakelig for de som deltar fast på andre frisklivs-treningstilbud. Ved ledige plasser åpner vi for andre også; ta gjerne kontakt om du ønsker.

Påmelding: Vi ønsker påmelding dagen før til turdager og intervall- og styrkegruppene (maks 4 per gruppe). SMS til tlf. 40 40 56 17. Til de som deltar fast, sender vi ut tekstmelding når vi åpner for påmelding.

Det gjøres av og til endringer i opplegget, spesielt i sommerhalvåret. Da pleier vi å ha flere treninger utendørs, samt turdager. Dette annonseres på Facebook-siden «**Frisklivssentralen i Kvæningen**» og sendes ut SMS til de som deltar jevnlig.