

GRUPPETRENINGER HØST 2026

FYSIOTERAPI OG FRISKLIV

	MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30			HJERTEGRUPPE	FRISKLIV Styrke og kondisjon	HJERTEGRUPPE	FRISKLIV Styrke og kondisjon
10.30-11.00	FRISKLIV MEDIYOGA Drop-in					
11.00-11.30		AKTIV TRENING KREFT	LUNGE-/ KOLSGRUPPE	AKTIV TRENING KREFT	LUNGE-/ KOLSGRUPPE	NEVROLOGIGRUPPE
11.30-12.00						
12.00-12.30	FRISKLIV MEDIYOGA 6 uker					
12.30-13.00		TRIM OG TRIVSEL 8 uker		TRIM OG TRIVSEL 8 uker		
13.00-13.30			HVERDAGSSTYRKE 8 uker		HVERDAGSSTYRKE 8 uker	
13.30-14.00						
14.00-14.30	PARKINSON-GRUPPE	FALLFOREBYGGENDE 10-12 uker		FALLFOREBYGGENDE 10-12 uker		
14.30-15.00					GRAVIDTRENING	
15.00-15.30			KURS/ TRENING LANGVARIG SMERTE 6 uker			
15.30-16.00						