

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<b>Friskliv I Ute (Grønn gr.)</b> Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård Kl. 13.00-14.00	<b>Frisk i vann</b> Nordlandsbadet Kl. 12.45 – 13.30	<b>Senior styrke og balanse</b> Rehabiliteringssenteret Kl. 10.00-11.00	<b>Senior styrke og balanse 1</b> Tusen hjemmet Kl. 10.00-11.00
<b>Friskliv II Ute</b> Kondisjon 4x4 i motbakke. Kl. 14.00-15.00	<b>Kom i Gang</b> Nybegynnergruppe kondisjon. Maskinisten Kl. 12.30 – 13.30	<b>Senior styrke og balanse 2</b> Rehabiliteringssenteret Kl. 12.00-13.00	<b>Seniortrim</b> Tusen hjemmet Kl. 11.30-12.15
	<b>Frisk i vann</b> Muskel- og skjelettplager/ Gravide, Nordlandsbadet Kl. 13.45 – 14.45	<b>Friskliv I (Grønn gr.)</b> Styrke og kondisjon Stordalshallen Kl. 13.00-14.00	<b>Kom i Gang</b> Nybegynnergruppe kondisjon. Bødøsjøen Kl. 13.00 – 14.00
	<b>Friskliv I (Blå gr.)</b> Styrke og kondisjon Stordalshallen Kl. 14.00-15.00	<b>Friskliv II:</b> Styrke og kondisjon Stordalshallen Kl. 14.00-15.00	<b>Friskliv I Ute (Blå gr.)</b> Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård Kl. 14.00-15.00

**Sorte timer** Åpen for alle uansett funksjonsnivå      **Orange timer** Forhåndspåmelding

**Grønne timer** For personer som har fått henvisning fra helsepersonell og som ønsker en livsstilsendring.  
Kan også trene gratis på andre timer 1 gang i mnd. etter avtale med instruktør.

## EGENORGANISERTE GRUPPER MED FRIVILLIGE INSTRUKTØRER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Badminton</b> Stordalshallen Kl. 10.00-12.00	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10.00-11.00	<b>Markatrimmen</b> F.o.m februar. Oppmøte Maskinisten Kl. 10.30-14.00	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10.00-11.00	
		<b>Gøy å gå ute (sommerakt.)</b> Balanse, styrke og kondisjon Rensåsen v/gml. bassenget Kl. 12.00-13.00	<b>Badminton</b> Stordalshallen Kl. 11.00-12.30	
		<b>Hjertegruppa i vann</b> Hunstad ungdomsskole kl. 20.00-21.00	<b>Hjertegruppa i sal</b> Hunstad ungdomsskole kl. 20.00-21.00	



### Bli kjent med Bodømarka gjennom «Turkortene» og «Postkassetrimmen»

Passer for både unge og eldre og det er lagt ut postkasser på forskjellige steder i Bodømarka. Det finnes 24 turkort som viser ruter med bilder, turfakta, kart og turbeskrivelser. Kontakt turistinformasjonen eller servicetorget i Postgården for å få Turkort.

**Friskliv I** er 12 måneders oppfølgingsperiode med trening, helsesamtale og temamøter, personer mellom 18-67 år kan bli henvist fra helsepersonell eller man kan ta kontakt selv. All trening foregår på dagtid.

**Friskliv ung** Gruppebasert lærings – og mestringstilbud for barn med overvekt og deres foreldre.

**Vi har kurs innenfor følgende tema i løpet av året:** Bra mat      Snus – og røykeslutt      Søvn

**For mer informasjon om priser og aktivitetsinnhold, ta kontakt med:**

Frisklivssentralen      Telefon: 75 55 43 07 / 909 39 734  
Gamle Riksvei 18, 8008 Bodø      Web: <http://frisklivssentralen.bodo.kommune.no/>

E post: [post.fls@bodo.kommune.no](mailto:post.fls@bodo.kommune.no)