

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

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

Grønne timer Frisklivsresept, henvisning av helsepersonell eller ta direkte kontakt selv.

EGENORGANISERTE GRUPPER MED FRIVILLIGE INSTRUKTØRER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10.00-11.00	Markatrimmen F.o.m 6/9 Oppmøte Maskinisten Kl.10.30-14.00	Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet Kl. 10.00-11.00	
	Badminton Stordalshallen Kl. 11.00-12.30	Gøy å gå ute (sommerakt.) Balanse, styrke og kondisjon Rensåsen v/gml. bassenget Kl. 12.00-13.00	Badminton Stordalshallen Kl. 11.00-12.30	
		Trim i vann Hunstad ungdomsskole kl. 20.00-21.00	Trim i sal 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 - Depresjonsmestring

For mer informasjon om priser og aktivitetsinnhold, ta kontakt med Frisklivssentralen

Telefon: 75 55 43 07 / 909 39 734 Besøksadresse: Speiderveien. 4, 3.etg., 8008 Bodø

Web: <http://frisklivssentralen.bodo.kommune.no/>

E post: post.fls@bodo.kommune.no