



| Dato                 | Når             | Hva                     | Tema                                  | Hvor                                       |
|----------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| 09.09.2026<br>onsdag | Kl. 09-11       | Kursgang 1 + utetrening | Bli kjent, motivasjon og egne mål     | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 14.09.2026           | Kl.09.00-10.00  | Spinning                |                                       | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 16.09.2026           | Kl. 09-11       | Kursgang 2+ utetrening  | Målsetting                            | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 21.09.2026           | Kl. 09.00-10.00 | Spinning                |                                       | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 23.09.2026           | Kl. 09-11       | Kursgang 3 + utetrening | Kosthold                              | Møterom og treningssal, helsehuset         |
|                      |                 | Høstferie               |                                       |                                            |
| 05.10.2026           | Kl. 09.00-10.00 | Spinning                |                                       | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 07.10.2026           | Kl. 09-11       | Kursgang 4 + utetrening | Fysisk aktivitet og hverdagsaktivitet | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 12.10.2026           | Kl. 09.00-10.00 | Spinning                |                                       | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 14.10.2026           | Kl. 09-11       | Kursgang 5 + utetrening | Psykisk helse                         | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 19.10.2026           | Kl. 09.00-10.00 | Spinning                |                                       | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 21.10.2026           | Kl. 09-11       | Kursgang 6 + utetrening | Gode vaner og hvordan holde på dem    | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |



|            |                 |                          |                                     |                                            |
|------------|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 26.10.2026 | Kl. 09.00-10.00 | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 28.10.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 7 + utetrening  | Tanker og vaner                     | Møterom og treningssal, helsehuset         |
| 02.11.2026 | Kl. 09.00       | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 04.11.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 8 + utetrening  | Smerte                              | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 09.11.2026 | Kl. 09.00       | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 11.11.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 9 + utetrening  | Fem grep for bedre livskvalitet     | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 16.11.2026 | Kl. 09.00       | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 18.11.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 10 + utetrening | Fem grep for bedre livskvalitet     | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 23.11.2026 | Kl. 09.00       | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 25.11.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 11 + utetrening | Besøk av Aktiv på Dagtid/Dristug il | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |
| 30.11.2026 | Kl. 09.00       | spinning                 |                                     | Treningssal, Frisklivssentralen            |
| 02.12.2026 | Kl. 09-11       | Kursgang 12 + utetrening | Veien videre                        | Møterom og treningssal, Frisklivssentralen |

Med forbehold om endringer