



Dato	Når	Hva	Tema	Hvor
25.02.2026 onsdag	Kl. 09-11	Kursgang 1 + sirkeltrening	Bli kjent, motivasjon og egne mål	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
02.03.2026	Kl.09.00-10.00	Spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
04.03.2026	Kl. 09-11	Kursgang 2+ sirkeltrening	Målsetting	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
09.03.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
11.03.2026	Kl. 09-11	Kursgang 3 + sirkeltrening	Kosthold	Møterom og treningssal, helsehuset
16.03.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
18.03.2026	Kl. 09-11	Kursgang 4 + sirkeltrening	Fysisk aktivitet og hverdagsaktivitet	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
23.03.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
25.03.2026	Kl. 09-11	Kursgang 5 + sirkeltrening	Psykisk helse	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
Uke 14		Påskeferie		
8.04.2026	Kl. 09-11	Kursgang 6 + sirkeltrening	Gode vaner og hvordan holde på dem	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
13.04.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen



15.04.2026	Kl. 09-11	Kursgang 7 + utetrening	Tanker og vaner	Møterom og treningssal, helsehuset
20.04.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
22.04.2026	Kl. 09-11	Kursgang 8 + utetrening	Fem grep for bedre livskvalitet	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
27.04.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
29.04.2026	Kl. 09-11	Kursgang 9 + utetrening	Fem grep for bedre livskvalitet	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
04.05.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
06.05.2026	Kl. 09-11	Kursgang 10 + utetrening	Smerte	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
11.05.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
13.05.2026	Kl. 09-11	Kursgang 11 + utetrening	Hvilke tilbud finnes for meg?	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen
18.05.2026	Kl. 09.00-10.00	spinning		Treningssal, Frisklivssentralen
20.05.2026	Kl. 09-11	N-Kursgang 12 + utetrening Å/L	Veien videre	Møterom og treningssal, Frisklivssentralen

Med forbehold om endringer