



FRISKLIVSSENTRALEN

Hei! Frisklivssentralen i Bergen Kommune her. Har dere hørt om oss? Ikke? Da er vi ekstra glade for å treffe dere! Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Vi tilbyr blant annet gruppetrening: "Finn Formen med Friskliv". Dette er utendørs styrke- og kondisjonstrening, gratis og åpent for alle. Vi har allerede treningsgrupper nært sentrum og utvider nå vi til ditt lokalområde. Fra og med uke 42 inviterer vi dere til å bli med på "Finn Formen med Friskliv" i Olsvik og Loddefjord!

Hva, hvor og når?

Utstyrsfri styrke- og kondisjonstrening utendørs:

Tirsdager kl. 10:00 - 10:45 i Olsvikparken (parken nedenfor Olsvikhallen).

Oppmøte på grusbanen midt i parken.

Torsdager kl. 12:00 – 12:45 ved Vadmyrabanen.

Oppmøte utenfor Vadmyrahallen.

Hvem kan komme?

Alle! Dette er et treningstilbud for deg som ønsker å komme i bedre form sammen med andre. Det er gratis og krever ingen påmelding. Passer særlig for deg som, uansett årsak, er helt eller delvis sykemeldt, ufør, jobber skift eller trenger "dra-hjelp" for å komme i gang med trening. Det er bare til å møte opp! Ta med vannflaske (og gjerne en venn eller to) og kle deg etter været!

Ønsker du mer informasjon?

Følg oss på sosiale medier og spre det glade budskap her!

Facebook: Frisklivssentralen i Bergen

Instagram: @frisklivssentralenibergen

...eller les mer om oss på kommunen sine hjemmesider.