

Oversikt over gruppeaktiviteter i Kvinesdal

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00-10:00/10:00-11:00* Trening med fysioterapeut på helsehuset Arvid Egeland 91300915	10:00-12:00 Turgruppe med oppmøte frivilligsentralen (nivå 2-3) Johan Egeland 90107649 Irene Sandtorv 99101539	10:00-11:00 Turgruppe for menn med oppmøte frivilligsentralen (nivå 2) Tor Hamre 91793225	10:00-11:00 (nivå 2) * 11:00-12:00 (nivå 3) Sirkeltrening med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019	10:00-11:00* Trening med fysioterapeut Helsehuset Arvid Egeland 91300915
10:00-11:00 Turgruppe for menn med oppmøte frivilligsentralen (nivå 2) Tor Hamre 91793225	09:30-10:30** Frisklivsaktivitet i varmtvannsbasseng Kvinabadet Wenche Stokkeland Kristiane Svindland 95457228	11:30-13:30 Aktivitets kafé med stoltrim fra 13:00-13:30 på frivilligsentralen (nivå 1) Kristiane Svindland 95457228	11:00-13:00 Seniordans Frivilligsentralen Teresa Rafoss 99433347	10:00-11:00 Turgruppe for menn med oppmøte frivilligsentralen (nivå 2) Tor Hamre 91793225
10:00-12:00 Trim 10:30 Trimgruppe (nivå 2) Frivillighetsentralen Irene Sandtorv 99101536	17:00 – 18:00 Kløvertur (nivå 2) Promenaden ved brua Kvinesdal sanitetsforening Ellen Aamodt 47395808	16:00-16:45 VIA – venner i aktivitet Kvinesdalhallen Kristiane Svindland 95457228	13:00-14:00* Frisklivsaktivitet i sal (nivå 2-3) Øye Grendehus Kristiane Svindland 95457228	11:15-12:15 Trimgruppe (nivå 3) Idrettshallen Irene Sandtorv 99101536
12:30-13:30 (nivå 2) * 13:30-14:30 (nivå 3) Sirkeltrening med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019	18:00-20:00 Seniordans Frivilligsentralen Teresa Rafoss 99433347		15:00-16:00* Trening i varmtvannsbasseng med fysioterapeut: Kvinabadet Arvid Egeland 91300915	12:30-13:30 (nivå 1) * Trening rundt gangbane med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019
15:00-16:00* Trening i varmtvannsbasseng med fysioterapeut: Kvinabadet Arvid Egeland 91300915			16:00-18:00 LHL-trening i varmtvannsbasseng Kvinabadet Kirsten Guse 41555796	
18:00-19:00 LHL-trim i idrettshallen (nivå 2-3) Kirsten Guse 41555796				

Nivå: 1: Lav/moderat (sittende, stående, ikke ned på gulv)
 2: Moderat (spasere, ned på gulv)
 3: Høy intensitet (spasere, løpe, ned på gulv)

* Egenandel

* Må ha frisklivsresept

Oppdatert August 2022