

TIMEPLAN GRUPPETILBUD REHABILITERINGSTJENESTEN og FRISKLIV SULA KOMMUNE H 2023

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 10:30	08:30 Nausthaugen Nivå 1 Forebyggende gruppe Therese				
10:30 11:30	10:00 Utetrening Friskliv Vassetvatnet Evie	10:30 Sulatunet Nivå 2 Fallforebyggende gruppe Therese		10:00 Utetrening Friskliv Vassetvatnet Evie	10:30 Sulatunet Nivå 2 Fallforebyggende gruppe Therese
11:30 12:30				11:00 Avspenning Kurs Bodil	
12:30 13:30	13:00 Sulatunet Nivå 2 Fallforebyggende gruppe Ivar	12:30 Molvær Nivå 1 Forebyggende gruppe Therese + Kanutte 12:30 Sulatunet Nivå 2/3 Fallforebyggende treningsgruppe Evie + Jonas	13:00 Sulatunet Nivå 2 Fallforebyggende gruppe Ivar	12:30 Molvær Nivå 1 – Forebyggende gruppe Therese + Jonas	12:30 Sulatunet Nivå 2/3 – Fallforebyggende gruppe Evie + Kanutte
13:15 14:10	13:15 Nausthaugen Nivå 1 Forebyggende Therese	13:30 Egentrening/testing Friskliv Evie			13:30 Egentrening Friskliv Evie
14:15 15:15	Nausthaugen Nivå 2 - Fallforebyggende Therese			14:15 Nausthaugen Nivå 2 – Fallforebyggende treningsgruppe Therese	

- Nivå 1: Forebyggende gruppe; trening for økt styrke, balanse og kondisjon
- Nivå 2: Fallforebyggende gruppe; senior, styrke og balansetrening
- Nivå 2/3: Fallforebyggende gruppe; senior, styrke og balansetrening

Kontakt rehabiliteringsavdelinga: Therese Strømsheim Eriksen mob: 904 11 936 eller Evie Høyberg

- Friskliv: Diagnoseuavhengig gruppe, generell trening kondisjon og styrke, individuelt tilpasset

Kontakt frisklivskoordinator Evie Høyberg mob: 957 10 260