**Treningstilbud Rendalen kommune høst 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag/søndag** |
| 06.00-08.00 15.30-22.00  Egentrening Friskliv  Sted: Friskliv Otnes | 06.00-08.00 15.30-22.00  Egentrening Friskliv  Sted: Friskliv Otnes | 06.00-08.00 15.30-22.00  Egentrening Friskliv  Sted: Friskliv Otnes | 06.00-08.00 15.30-22.00  Egentrening Friskliv  Sted: Friskliv Otnes | 06.00-08.00  15.30-22.00  Egentrening Friskliv Otnes | 06.00-22.00  Egentrening Friskliv Otnes |
| **12.00-12.45 \***  **Mor & barn trim**  Sted: Friskliv Otnes  Tone  Gratis.  Påmelding 95 87 08 47 |  | **11.00-12.00 \***  **Trening for bønder og turnusarbeidere**  Sted: Renheim (se egen plan) Gratis.  Tone/Gerd Janne |  | **10.30 – 11.30**  **Friskliv senior**  Sted: Renheim  Tone/ Gerd Janne |  |
| **14.00 – 15.00**  **Egentrening med veiledning.**  Sted: Friskliv Otnes  Tone  Påmelding 95 87 08 47 |  | **14.00 – 15.00 \***  **Utetrening**  Sted: Ute Friskliv Otnes  Treningsgruppe ute. Gratis  Tone/ Gerd Janne  Påmelding 95 87 08 47 |  |  |  |
| **15.00-16.00**  **Kom i gang trening og Friskliv senior**  Sted: Friskliv Otnes  Gerd Janne/ Tone | **20.00-20.45** fra uke 40  **BasisBall**  Sted: Fagertun skole  Tone/ Gerd Janne  Påmelding 95 87 08 47 | **18.00-19.00**  **Vanngym**  Sted: Fagertun skole  Gerd Janne | **17.30-18.30**  **Spinning**  Sted: Friskliv Otnes  Pia 99 52 45 45 |  |  |
| **18.30-19.30**  **Spinning**  Sted: Friskliv Otnes  Inger Karin 48 09 19 72 |  |  | **19.00-20.00**  **Spinning**  Sted: Friskliv Otnes  Camilla 95 21 51 87 |  |  |
| **18.30-19.30**  **Spinning**  Sted: Unset  Lena 41 25 93 27 |  |  | **19.00-20.00**  **Spinning**  Sted: Unset  Gunhild 99 02 31 36 |  |  |

Timer med telefonnummer krever påmelding. Kr. 50,- per time eller gyldig treningsabonnement ved Rendalen Friskliv. Timer merket med \* er gratis.

**Beskrivelse av timeplanen**

**Fargekode grønn på timeplanen.** **Egentrening med veiledning:** Styrketrening i apparater med veiledning. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd. Påmelding SMS til 95 87 08 47.

**Kom i gang-trening og Friskliv Senior** er et lavterskeltilbud for deg som ønsker å komme i bedre form. Passer godt for overvektige. Du trenger ikke å ha erfaring med trening fra før. Innendørs trening med veiledning i enkel styrketrening, både i felles gruppe og på apparater ved Friskliv Otnes.

**Friskliv Senior** trener kondisjon, styrke, balanse og bevegelighet i gruppe. For senior og for de som synes de andre treningstilbudene er for harde. Du må kunne bevege deg uten hjelpemiddel. Sted: Sal Renheim.

**Utetrening**: Gruppetrening utendørs med enkle intervall og styrkeøvelser som passer for alle. Du tilpasser treningen etter egne forutsetninger. Fra uke 36 til uke 48. Oppmøte utenfor Friskliv Otnes. Gratis. Påmelding SMS til 95 87 08 47.

**Vanngym.** Trening i basseng med fokus på kondisjon, styrke og balanse. Tilpasset eget nivå. Sted: Basseng Fagertun.

**Fargekode blå på timeplanen. Mor & barn trim** Ta med babyen din på en treningsøkt sammen med andre mødre og babyer. Øvelser med fokus på hele kroppen. Styrketrening for de store muskelgruppene, kjernemuskulatur og balanse. Terskelen er lav og alle kan delta, uansett form og tidligere treningserfaring. Gratis. Påmelding SMS til 95 87 08 47. Etter treningen er det muligheter for sosial stund i kantina ved sjukehjemmet.

**Trening for bønder og kommunalt ansatt turnusarbeidere.** Trim for deg som driver yrket innen landbruk eller jobber turnus. Variert trening med enkle øvelser for kondisjon og styrke. Be om egen plan for oppmøtested. Gratis. Etter treningen er det muligheter for sosial lunsj i kantina på kommunehuset.

**Fargekode gul på timeplanen**. **BasisBall.** BasisBall Raw er en basistime med fokus på funksjonelle styrkeøvelser. Komplett treningseffekt for hele kroppen satt sammen av rå allsidige basisøvelser. Styrke, kraft og koordinasjon i et relativt høyt tempo. Sted: Sal Fagertun. Påmelding SMS til 95 87 08 47.

**Fargekode rød på timeplanen. Spinning.** Kondisjonstrening på sykkel til musikk. Treningen foregår i gruppe og instruktøren veileder og motiverer deg gjennom timen. En populær treningsform som gir resultater uansett utgangspunkt. Timene er med eksterne instruktører. SMS for påmelding.

**Fargekode kvit på timeplanen. Egentrening** ved Rendalen Friskliv. Ta kontakt for kjøp av terningsabonnement og veiledning. Kontakt oss for treningsveiledning og vi avtaler en time. Gerd Janne Storli Simensen 48 86 89 22 eller Tone Iren Illevold 95 87 08 47.