

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	09:00-10:00** Frisklivsaktivitet i terapibasseng Wenche Stokkeland Lorentz Salvesen 95457228	11:00-12:00* Aktiv mot kreft STRETSJ Kvinesdal Ronny Risnes 40478245	09:00-10:00* Aktiv A (Aktiv med artrose) STRETSJ Kvinesdal Ronny Risnes 40478245	10:00-11:00* Trening med fysioterapeut Helsehuset Arvid Egeland 91300915
09:30-10:30* Aktiv med smerte STRETSJ Kvinesdal Ronny Risnes 40478245	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	11:00-13:00 Seniordans Frivilligsentralen Teresa Rafoss 99433347	10:00-11:00 Turgruppe for menn med oppmøte Frivilligsentralen (nivå 2) Tor Hamre 91793225
10:00-11:00 Turgruppe for menn med oppmøte Frivilligsentralen (nivå 2) Tor Hamre 91793225	12:00-13:00* Trening i terapibasseng med fysioterapeut. Christian Houge-Thiis 99282132	11:30-13:30 Aktivitetskafé med stoltrim fra 13:00-13:30 på Frivilligsentralen (nivå 1) Lorentz Salvesen 95457228	12:30-13:30 (nivå 2)* 13:30-14:30 (nivå 3) Trening med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019	09:00-10:00 Trimgruppe (nivå 3) Idrettshallen Irene Sandtorv 99101539
10:00-12:00 Trim 10:30 Trimgruppe (nivå 2) Frivilligsentralen Irene Sandtorv 99101539	12:30-13:30 (nivå 2)* 13:30-14:30 (nivå 1) Trening med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019		13:00-14:00* Frisklivsaktivitet i sal (nivå 2-3) Øye Grendehus Lorentz Salvesen 95457228	
12:30-13:30 (nivå 1)* 13:30-14:30 (nivå 3) Trening med fysioterapeut Omsorgssenteret Renate Narvestad 41708019	17:00-18:00 Kløvertur (nivå 2) Promenaden ved brua Kvinesdal sanitetsforening Ellen Aamodt 47395808		15:00-16:00* Trening i terapibasseng med fysioterapeut. Arvid Egeland 91300915	
15:00-16:00* Trening i terapibasseng med fysioterapeut. Arvid Egeland 91300915	18:00-20:00 Seniordans Frivilligsentralen Teresa Rafoss 99433347		16:00-18:00 LHL-trening i terapibasseng 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, sittende, stående, ikke ned på gulv)
 3: Høy intensitet (spasere, løpe, ned på gulv)

***Egenandel *Må ha frisklivsresept**

Oppdatert januar 2024