



Timeplan

MANDAG:

10.00-11.30: Kondisjonstrening
Arena Jærhagen, Klepp
(Elisabeth og Borghild)

13.30-15.00: Vanngymnastikk
Sivdammen, Bryne
(Verena)

TIRSDAG:

10.00-12.00: Apparattrening
Ålgård Sportssenter, Ålgård
(James)

11.00-12.00: Spinning og styrke
Jæren Sportssenter, Nærbø
(Ruth og Elisabeth K)

13.00-14.30: Stavgang m/intervall
Sandtangen, Bryne
(Verena)

ONSDAG:

10.00-11.30: Vanngymnastikk
Sirkelen, Klepp
(James og Kari)

10.30-11.30: Stasjonstrening
Elixia, Bryne.
(Elisabeth)

13.00-14.30: Boxercize
Ålgård Sportssenter, Ålgård
(James)

TORS DAG:

10.30-12.00: Vanngymnastikk
Stampen, Nærbø
(Solveig og Inger)

10.30-13.00: Tur
Ulike steder
Oppmøte: Stasjonen på Bryne
(Verena og Åge)

FREDAG:

10.00-11.30: Strekking og avslapping
Arena, Jærhagen, Klepp
(James)

10.00-14.00: Toppturer i Gjesdal
Oppmøte på Mega Ålgård
(Elisabeth, Verena, Åge)
Datoer blir annonsert via SMS til
ApDs medlemmer.



Forklaring timeplan

Helsestudio:

Styrke, kondisjon, fleksibilitet og boxercize. Treningsformen varierer i løpet av uken. Ta gjerne kontakt for å finne ut hva slags økt det blir.

Stavgang med intervalltrening:

Kondisjonstrening ute med bruk av staver og intervalltrening.

Tur:

Bruke Jærnaturen. Oppmøte Jernbanestasjonen på Bryne. Ta med niste, drikke og klær etter behov.

Kontaktpersoner



James Best
Helsesportspedagog
909 68 675
james.edwin.best@ihelse.net



Borghild Aarskog Myhre
Fysioterapeut
952 28 452



Elisabeth Olsen
Instruktør:
Kondisjonstrening, turer



Solveig Aanestad
Instruktør: Vanngymnastikk



Håvard Braut
Fysioterapeut



Inger Tjørve
Instruktør

Kontaktpersoner



Verena Tscanz
Instruktør stavgang
og toppturer
476 21 573



Kari Sjursen
Fysioterapeut
992 14 822



Elisabet Søvik Kjølvik
Fysioterapeut
415 32 642



Ruth Margrete Westre
Fysioterapeut



Åge Skjæveland
Turinstruktør
952 40 655



Kari Garborg
Instruktør

Kontaktadresser

Arena Treningssenter
www.arena-treningssenter.no

Elixia Bryne
www.elixia.no

Ålgård Sportsenter
www.sportsenter.no

Jæren Sportssenter
www.jarensportssenter.no



Hvem kan delta?

Alle mellom 18 og 65 år bosatt i Gjesdal, Hå, Klepp eller Time som mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uførestønad
- Overgangsstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstønad

Betal kr 500 og møt på så mange treningsøkter du vil for et år fra den dagen du begynner.



Hvordan komme i gang?

Les nøye all informasjon i timeplanen. Vær sikker på at du fyller kriteriene for deltakelse.

Møt opp på en aktivitet og henvend deg til instruktøren.

Da får du registrerings skjema og kan prøve aktiviteten før du betaler. Hvis du bestemmer deg for å bli medlem, betaler du fakturaen vi ettersender.

Ved ekstraordinære arrangement (mosjon og friluftsliv) blir det krevd en mindre deltakeravgift. Disse arrangementene blir annonsert i god tid.

Trivselsregler

- Møt presis til timene
- Alminnelig god hygiene er viktig når man skal trene sammen. Husk å ha rent treningstøy til hver trening
- Vis hensyn til andre. Bare føtter eller bar overkropp er ikke tillatt i studio eller salene
- Overlat apparatet til andre når du har pause. Legg utstyret på plass når du er ferdig
- Klær og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningssalen. Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler

Trivselsregler

- Trening skjer på eget ansvar
- All trening foregår i et rusfritt miljø
- Treningssenteret sine egne trivselsregler gjelder også for ApD Jæren sine medlemmer

ApD Jæren er et samarbeidstiltak mellom Rogaland fylkeskommune, kommunene: Gjesdal, Klepp, Time, Hå samt JDPS, og NAV Rogaland.