

uke 1

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00								08:00
08:15						8.15 Stavgangsgruppe		08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00		9.00 Frokost	9.00 Frokost	9.00 Frokost	9.00 Frokost	9.00 Frokost		09:00
09:15							09.15 kjernestabilitet	09:15
09:30								09:30
09:45	9.45 Frokost	09.45 Treningsgruppe Kjernestabilitet						09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15					10.45 MS, arbeid og NAV, inkl pause			11:15
11:30	11.15 Velkomstmøte						11.30 Styrke	11:30
11:45		11.45 Fakta om MS	11.45 Treningsgruppe styrke	11.30 Fatigue		11.30 Bekkenbunnen		11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30		12.30 lunsj	12.30 lunsj	12.30 lunsj	12.30 lunsj	12.30 lunsj		12:30
12:45	12.45 Lunsj						12.45 Lunsj	12:45
13:00								13:00
13:15		13.15 Trening og fysisk aktivitet	13.15 Normalreaksjoner ved kroniske lidelser			13.15 Bekkenbunnstrening		13:15
13:30	13.45 Omvisning ute							13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15							14.15 Avspenning	14:15
14:30				14.30 Trim til musikk	14.15 Kosthold	14.30 Å snakke om sykdom		14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15	17.15 Middag	17.15 Middag	17.15 Middag	17.15 Middag	17.15 Middag	17.15 Middag	17.15 Middag	17:15
17:30								17:30
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20.30 Kveldsmat	20:30

Team:

Koordinator:

Avtaler
markert med *
betyr at
oppmøtested
er på rommet

Team-
koordinator
er markert
med GUL
farge