

SPAR 

# Jentebolgen

Et mosjonsløp for jenter i alle aldre torsdag 14. juni!

**KICKOFF torsdag 22. mars!**

Kr 350,-

coaching, inspirasjon, latter, treningstips og filosofi

## PROGRAM



**KL. 17 - 18**

**Bevisst aktiv ute med Liv Grete Poiree og brystkreftererte**, Kjenner du noen?

**Lett tur**, start fra Henie Onstad senteret, 45 min. Ta med vannflaske og gode sko. Registrering og mingling.

**KL. 18.00**

Velkommen

- **Skap din motivasjon og ta valg om bedre helse.** Tips rundt aktiv mental trening og din egen inspirasjonskalender booster deg! Lene Fjellheim, Coach og motivator, Coach Team as - House of Leadership.



- **Stavgang, intervalltrening, langtur og intensitet.** Liv Grete Poiree gir deg treningsprogrammet! Hun deler også sine tanker om trening i en hektisk hverdag. Liv Grete vil gå/løpe sammen med brystkreftererte 14. juni.

**KL. 19.15**

Pause



- **Hvordan kan styrkeøvelser og god avspenning hjelpe deg mot målet?** Siv Kroken Gitsø, Personlig trener, yoga lærer og Co-Active Coach. VIRVEL coaching og trening.



**Oppsummering**

**KL. 20.20 - 21.00**

- **Filosofi, livsglede og etikk?**

Henrik Syse, Filosof



**Påmelding - Kick off i Weidemann-auditoriet**

**HENIE ONSTAD**  
KUNSTSENTER

Ta med betalt kvittering eller kr 350,- til registrering og du mottar DVD'en Bevisst Aktiv – stappfull av verktøy for å komme igang! Benytt kontonr. 5083.06.43319. TheSweatshop Anne Kristoffersen. [www.bevisstaktiv.no](http://www.bevisstaktiv.no) Spørsmål: [anne@bevisstaktiv.no](mailto:anne@bevisstaktiv.no)



## VI MOTIVERER DEG

BLI MED til å gå/løpe 5 km i vakker natur på Høvikodden.

[www.sparjentebolgen.no](http://www.sparjentebolgen.no) Se Bærum

Bevisst aktiv ute for brystkreftererte (start 26. mars) kl.18.00. Oppmøte P-plass ved Kalvøya. Høvik Jogg tilbyr trening for lavterskelgrupper (start 26.+28.+30. mars) kl.18.00. Ring Helene, 918 49 759.



grete roede  
lettere sammen!

CoachTeam  
House of Leadership

Krogsveen  
Litt mer siden 1975

SATS

Høvik  
JOGG

