**Helsesportuka 2016 – Eikholt
Tema: Bevegelsesglede**Programmet gjelder begge ukene

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag**  | **Tirsdag**  | **Onsdag**  | **Torsdag**  | **Fredag**  |
| Ankomst, felles info til tolkestudentene fra kl. 1000 | 0715 – 0745: Morgentur0800 – 0900 Frokost | 0715 – 0745: Morgentur 0800 – 0900 Frokost | Utedag0800 – 0900 Frokost | 0715 – 0745: Morgentur0800 – 0900 Frokost |
| Oppmøte på tunet for rask omvisning kl. 10 v/Line | 0930 – 1100: Uteaktiviteter(Aktiviteter tilpasses værforhold)Eks: Kano, tautrekking, hinderløype, boccia osv.) | 0930 – 1130: Foredrag Tema: Motivasjon, selvtillit, hverdagsaktivitet og psykisk helse. Barrierer mot fysisk aktivitet. | 0900: Ridning? Evt ha med hunder på tur.   | 0900 – 1000: Rebus1000 – 1045: Rebus1100 – 1145: Evaluering. RKH |
| 1200 – 1300 Lunsj | **1130 – 1230** Lunsj | 1200 – 1300 Lunsj | 1200 – 1300 Lunsj ute med bål. | 1200 – 1300 Lunsj |
| 1300 : Velkomst RKH v/Line HovlandProgram:Hva er oppdraget for studentene denne uken?Hvilke forventninger har kursdeltagerne? | 1300 – 1530: Yoga/balanse/avspenning |  1300 – 1500: Spinning på Move. | Retur 1500 | Avreise |
| 1630 Middag | 1630 Middag | 1630 Middag | 1630 Middag |  |
| 1830 – 1930Bli-kjent-øvelser. Lek og samarbeid.2015 - 2045 | 1800 – 2000: BowlingÅpent basseng 20 -21 | 1830 – 1930: Avspenning/aktivitet i bassengÅpent basseng 20 -21 | 1800 – 1930: QuizÅpent basseng 20 -21 |  |

**Noe å ta med hjem:** ”Diplom” eller lignende, som gjenspeiler ukas aktiviteter og innholdet i foredraget. **Skritteller**. (Balansepute)