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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Ankomst, felles info til tolkestudentene fra kl. 1000 | 0715 – 0745: Morgentur  0800 – 0900 Frokost | 0715 – 0745: Morgentur  0800 – 0900 Frokost | Utedag  0800 – 0900 Frokost | 0715 – 0745: Morgentur  0800 – 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: Rebus  1000 – 1045: Rebus  1100 – 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 Hovland  Program:  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 – 1930  Bli-kjent-øvelser.  Lek og samarbeid.  2015 - 2045 | 1800 – 2000: Bowling  Åpent basseng 20 -21 | 1830 – 1930: Avspenning/aktivitet i basseng  Åpent basseng 20 -21 | 1800 – 1930: Quiz  Åpent basseng 20 -21 |  |

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