

# *Trimtilbod i Øystre Slidre*



Cecilia Björnekull Design 2009

## *”Aktiv for trivsel”*

Mange frivillige lag i Øystre Slidre tilbyr varierte aktivitetar innan trim og trening. I tillegg har både Frisklivssentralen og Frivilligsentralen fokus på gruppetrening og trivselsaktivitetar. På dei neste sidene finn du ei oversikt over mange aktivitetar innan trim og trening i kommunen.

### **Turmål heile året**

Her er forslag til turmål i skogsterreng heile året: Haughøvdhøvda og Haugahøvda (Heggenes), Ålenhøvda og Øverliberget (Moane), Løkjishøvda og Kvithøvd (Volbu), Hanakneet (Rogne) og Flagget (Skammestein).

### **Fjellstafetten**

Fjellstafetten er 12 turmål som har registreringskasser ute frå veke 26-40. Meir info blir lagt ut etter kvart på [www.oystre-slidre.kommune.no](http://www.oystre-slidre.kommune.no)

# ”Aktiv for trivsel”

## Oversikt over tilbud innan trim og trening i Øystre Slidre for 2023

### PÅ DAGTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
<b>UTE:</b>					
Gåtur	Trudvang	Ons kl. 11.00	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album + Anne Marie Gullaksen	99690814 61342198
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.myhregard.no">www.myhregard.no</a> post@myhregard.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.fjellrittet.no">www.fjellrittet.no</a>	Torgeir Svalesen	91185503
<b>INNE:</b>					
Sterk og stødig	Moatunet	Tys kl. 9.30-10.30	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Sterk og stødig	Moatunet	Tys kl. 13.30-14.30	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Styrketrening	ØSUS	Tys kl. 16.00-17.00	Frisklivssentralen	Liv Vingdal	97605755
Sterk og stødig	BHSS	Tors kl. 12.15-13.15	Frisklivssentralen	Ellen Tretteberg	97777191
Balansetrening	Tingvang	Fre kl. 9.00-10.00	Frisklivssentralen	Ingrid Øihaugen	90246121
Seniordans	Tingvang	Tors kl. 12-14	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
Sittedans	Moatunet	Tors kl. 15-16	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjelkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl. 06-08	Rogne IL Ø.Slidre IL Øystre Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Liv Vingdal	90109975 41569244 97605755

## AKTIVITETAR I REGI AV IDRETTSLAGA:

Sjå heimesida til Rogne Idrettslag - [wp.rogne-il.no](http://wp.rogne-il.no)

og Øystre Slidre Idrettslag - [www.osil.no](http://www.osil.no)

# ”Aktiv for trivsel”

## PÅ KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
<b>UTE:</b>					
Gågruppe	Sebu	Mån kl.19.00	Ø.Slidre helselag	Marit Lerhol	48021903
Gågruppe	Beitostølen	Frå våren-23	Ø.Slidre helselag	Kristin Gladhaug	99714389
Ridning/ stallararb.	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.myhregard.no">www.myhregard.no</a> post@myhregard.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
<b>INNE:</b>					
Gubbe trim	Rogne skule	Mån kl. 20-21.20	Rogne IL	Hallgeir Hovi	41922491
Dam trim	Rogne skule	Tys kl.19.00-20.30	Rogne IL	Borgny Nybakk	90668112
LHL-trening	Helsehuset, tr.rom+bass.	Tys kl.18.30-20.30	LHL Valdres	Magne Skjel	90898331
Dam trim	ØSUS	Tors 19-20.15	Ø.Slidre IL	Liv Tyskeberg Moen	99104395
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjeltkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl.17-23 (minus tys 18.30-20.30)	Rogne IL Ø.Slidre IL Ø.Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Liv Vingdal	90109975 41569244 97605755
<b>SVØMMING/ BADING:</b>					
Bading/ vann gym	BHSS	Mån kl. 20-21	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album	99690814
Offentleg bading	BHSS	Ons kl. 18-21 + Laur kl.14-16.30 Tys kl. 16-18 i ferier	BHSS	Vidar Hilmen	90607018
Offentleg bading	ØSUS	Mån + fre kl. 18.00-20.30	Rogne IL	Edgar Linn	leder@rogne-il.no
<b>SKYTING:</b>					
Leirdueskyting m/ instruktør Våpenutlån	Dalsåne Skytebane	Tys kl. 18.00 Laur kl. 12.00	Ø.Slidre Jeger- og Fiskerforening	Sigrunn Gullaksen	46821333

Forkortingane BHSS=Beitostølen Helseportsenter , ØSUS= Øystre Slidre ungdomsskule.

# Ha ein fin trimsesong både ute og inne!



# FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen i Øystre Slidre hjelper og støttar personar som ynskjer å endre levevanar.

Konkrete tilbod her i kommunen er:

- gruppetrening
  - sterk og stødig, 3 grupper
  - styrketrening
  - balansetrening
- eigentrening i treningsrom
- treningskontakter

### **For meir info:**

Kontakt Frisklivssentralen i Øystre Slidre

Tlf. 976 05 755

E-post: [liv.vingdal@oystre-slidre.kommune.no](mailto:liv.vingdal@oystre-slidre.kommune.no)

Heimeside: [www.oystre-slidre.kommune.no](http://www.oystre-slidre.kommune.no)

Facebookside: <https://www.facebook.com/frisklivos/>

Adresse: Moatunet, Moavegen 11, 2940 Heggenes