

# *Trimtilbod i Øystre Slidre*



## *”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). Turbøker ligg ute heile året.

### **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 2019

### 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
Gågruppe	Moatunet	Tors kl. 12.00	Øystre Slidre kommune	Hanne Svendsen	95775680
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	<a href="http://www.myhregard.no">www.myhregard.no</a>	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>					
Dametrim	ØSUS	Tys kl. 16-17	Ø.Slidre frivilligsentral	Liv Vingdal	97605755
Kartrim	ØSUS	Mån kl. 16.15-17.15	Ø.Slidre frivilligsentral	Vegar Rudiløkken	90832364
Yoga	Beitostølen	Ons kl. 9-10.15	<a href="http://www.syngogstrek.no">www.syngogstrek.no</a>	Margaret Heldor	91860656
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjeltkort)	Solhaug	Kvar dag kl. 07-23	Rogne IL	Stig Aastveit	90109975
	Storefoss	Kvar dag kl. 08-22	Ø.Slidre IL	Mari Gulbrandsen	41569244
	Heggenes	Kvar dag kl. 06-08	Øystre Slidre kommune	Arne Petter Granli Liv Vingdal	47664370 97605755

I tillegg er det **FYSAK** i skular og barnehagar

## AKTIVITETAR I REGI AV IDRETTSLAGA:

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

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

**Ha ein fin trimsesong  
både ute og inne!**

# ”Aktiv for trivsel”

## PÅ KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
<b>UTE:</b>					
Gå-gruppe	Coop Rogne	Mån kl. 19.00	Ø.Slidre Helselag	Hildur Vingdal	95169583
Ridning/ stallarb.	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	www.myhregard.no	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
<b>INNE:</b>					
Helsetrimmen	Moatunet	Mån kl.18-19.30	Ø.S. frivilligsentral	Randi Lauvrud	61340071
LHL-trening	Helsehuset, tr.rom+bass.	Tys kl.18.30-20.30	LHL Valdres	Magne Skjel	90898331
Yoga	Beitostølen	Tys kl. 19.30-21.00	www.syngogstrekk.no	Margaret Heldor	91860656
Seniordans	Tingvang	Tors kl. 12–14	Ø.S.Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
Sittedans	Moatunet	Tors kl. 15-16	«	«	«
<b>STYRKEROM:</b>					
Ope styrkerom (nykkjelkort)	Solhaug Storefoss  Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag kl. 08-22  Kvar dag kl.17-23 (minus tys 18.30-20.30)	Rogne IL Ø.Slidre IL  Ø.Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Arne Petter Granli Liv Vingdal	90109975 41569244 47664370 97605755
<b>SVØMMING/ BADING:</b>					
Bading/ vann gym	BHSS	Mån kl. 20-21 (anna akt. mars-sept. pga. stengt basseng	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album	99690814
Offentleg bading	BHSS	Ons kl. 18-21 + Laur kl.14-16.30 Tys kl. 16-18 i ferier + 5/2 -26/3	BHSS	Vidar Hilmen	90607018
Offentleg bading	ØSUS	Fre kl. 18.00-20.30	Rogne IL	Irene Øygard	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	Rune A. Kværna	97029777

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



# FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen i Øystre Slidre hjelper og støtter personar som ynskjer å endre levevanar innan fysisk aktivitet, kosthald og tobakk.

Konkrete tilbod her i kommunen er:

- helsesamtaler
- styrke- og kondisjonstrening i treningsrom
- individuelle treningsprogram
- kosthaldsplan
- treningskontakt
- søvnkurs

### **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)

Adresse: Moatunet, Moavegen 11, 2940 Heggenes