

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), 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

”Aktiv for trivsel”

Oversikt over tilbud innan trim og trening i Øystre Slidre for 2020

PÅ DAGTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
UTE:					
Gåtur	Trudvang	Ons kl. 11.00	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album + Anne Marie Gullaksen	99690814 61342198
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	www.myhregard.no post@myhregard.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
Balansetrening	Heggenes	Tys kl. 9.00-11.15	Frisklivssentralen	Anne Kari Nedrestøl	48024404
Dametric	ØSUS	Tys kl. 16-17	Frivilligsentralen	Liv Vingdal	97605755
Kartrim	ØSUS	Mån kl. 16.15-17.15	Frivilligsentralen	Vegar Rudiløkken	90832364
Yoga	Beitostølen	Ons kl. 10.45-12.00	www.syngogstrekk.no	Margaret Helder	91860656
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
STYRKEROM:					
Ope styrkerom (nykkjeltkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag kl. 08-22 Kvar dag kl. 06-08	Rogne IL Ø.Slidre IL Øystre Slidre kommune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Liv Vingdal	90109975 41569244 97605755

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

AKTIVITETAR I REGI AV IDRETTSLAGA:

Sjå heimesida til Rogne Idrettslag - wp.rogne-il.no

og Øystre Slidre Idrettslag - www.osil.no

”Aktiv for trivsel”

PÅ KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
UTE:					
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 post@myhregard.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
Helsetrimmen	Moatunet	Mån kl.18-19.30	Frivilligsentralen	Liv Vingdal	97605755
Gubbetrim	Rogne skule	Mån kl. 20-21.20	Rogne IL	Hallgeir Hovi	41922491
Dametrim	Rogne skule	Tys kl. 19.30-21	Rogne IL	Borgny Nybakk	90668112
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
Dametrim	ØSUS	Tors 19-20.15	Ø.Slidre IL	Liv Tyskeberg Moen	99104395
STYRKEROM:					
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 Liv Vingdal	90109975 41569244 97605755
SVØMMING/ BADING:					
Bading/ vanngym	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	Irene Øygard	leder@rogne-il.no
SKYTING:					
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.

Ha ein fin trimsesong både ute og inne!



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:

- gruppetrening (balansetrening, styrke/kondis)
- eigentrening (retteleing kan tingast)
- treningskontakter
- retteleing innan kosthald og røyesslutt
- kurs (bl.a søvnkurs)

For meir info:

Kontakt Frisklivssentralen i Øystre Slidre

Tlf. 976 05 755

E-post: liv.vingdal@oystre-slidre.kommune.no

Heimeside: www.oystre-slidre.kommune.no

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

Adresse: Moatunet, Moavegen 11, 2940 Heggenes