

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

”Aktiv for trivsel”

Oversikt over tilbud innan trim og trening i Øystre Slidre for 2022

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.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
Balansetrening	Tingvang	Fre kl. 9.00-11.15	Frisklivssentralen	Ingrid Øihaugen	
Dametric	ØSUS	Tys kl. 16-17	Frisklivssentralen	Liv Vingdal	97605755
Kartrim	ØSUS	Mån kl. 16.15-17.15	Frisklivssentralen	Vegar Rudiløkken	90832364
Seniordans	Tingvang	Tors kl. 12-14	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
Sittedans	Moatunet	Tors kl. 15-16.30	Ø.Slidre Seniordans	Anne Marie Helle	48119069
STYRKEROM:					
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

og Øystre Slidre Idrettslag - www.osil.no

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

”Aktiv for trivsel”

PÅ KVELDSTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
UTE:					
Gå-gruppe	Sebu	Mån kl. 19.00	Ø.Slidre Helselag	Marit Lerhol	48021903
Ridning/ stallararb.	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	www.myhregard.com	Grete Hedalen	91520232
Ridning	Østre Okshovd	Alle dagar etter avtale	www.fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
LHL-trening	Helsehuset, tr.rom+bass.	Tys kl.18.30-20.30	LHL Valdres	Magne Skjel	90898331
STYRKEROM :					
Ope styrkerom (nykkjelkort)	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
SVØMMING/ BADING:					
Bading/ vanngymp	BHSS	Mån kl. 20-21 Frå veke 9?	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album	99690814
Offentleg bading	BHSS	Ons kl. 18-21 + Laur kl.14-16.30 Frå veke 9?	BHSS	Vidar Hilmen	90607018
Offentleg bading	ØSUS	Tys + fre kl. 18-20 Frå 11/2 til påske	Rogne IL	Egdar Linn	leder@rogne-il.no
SKYTING:					
Leirdueskyting m/ instruktør Våpenutlån	Dalsåne Skytebane	Tys kl. 18-21 Laur kl. 12-16	Ø.Slidre Jeger- og Fiskerforening	Sigrun Gullaksen	46821333

Denne oversikta kan vere ufullstendig - meld ifrå om noko manglar.

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 innan fysisk aktivitet, kosthald og tobakk.

Konkrete tilbod her i kommunen er:

- gruppetrening
 - balansetrening nivå 1 og 2
 - styrke/kondis
- eigentrening
- kurs og rettleiing i livsstilsending
- treningskontakter

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