

Trimtilbod i Øystre Slidre



”Aktiv for trivsel”

Mange frivillige lag i Øystre Slidre tilbyr varierte aktiviteter innan trim og trening. I tillegg har både Frisklivssentralen og Frivilligsentralen fokus på gruppetrening og trivselsaktiviteter. På dei neste sidene finn du ei oversikt over mange aktiviteter 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 med registrering i perioda 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 2025

PÅ DAGTID

Aktivitet	Stad	Tid	Lag	Kontakt	Tlf
UTE:					
Gå-gruppe	Trudvang	Tys kl. 11.00	Ø.Slidre Revmatikerforening	Turid Album + Anne M. Gullaksen	99690814 91881339
Ridning/ stallarbeid	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	www.myhregard.no	Grete Hedalen	91520232
Kanefart	Østre Okshovd	Vinter etter avtale	www.fjellrittet.no post@fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
Sterk og stødig	Moatunet	Tys kl. 9.30-10.30	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Sterk og stødig	Solhaug	Ons kl. 11.00-12.00	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Sterk og stødig	Tingvang	Ons kl.13.00-14.00	Frisklivssentralen	Lina Hovi	90555588
Styrketrening	Ø.Slidre u- skule, gymsal	Tys kl. 16.00-17.00	Frisklivssentralen	Liv Vingdal	97605755
Sterk og stødig	Beitostølen Helsesport- senter, idr.hall	Tors kl. 12.15-13.15	Frisklivssentralen	Ellen Tretteberg	97777191
Balansetrening	Heggenes, treningsrom	Ons kl. 10.00-11.00	Frisklivssentralen	Ingrid Øihaugen	90246121
Seniordans	Tingvang	Tors kl. 12-14	Ø.Slidre Seniordans	Anne Mari Helle	48119069
STYRKEROM:					
Ope styrkerom (nykkjeltkort)	Solhaug Storefoss Heggenes	Kvar dag kl. 07-23 Kvar dag heile døgnet Kvar dag kl. 06-23	Rogne IL Ø.Slidre IL Øystre Slidre kom- mune	Stig Aastveit Mari Gulbrandsen Ingrid Øihaugen	90109975 41569244 90246121

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:					
Ridning/ stallararb.	Myhre Gård	Alle dagar etter avtale	www.myhregard.no	Grete Hedalen	91520232
Kanefart	Østre Okshovd	Vinter etter avtale	www.fjellrittet.no post@fjellrittet.no	Torgeir Svalesen	91185503
INNE:					
Gubbetrim	Rogne skule	Mån kl.20.00-21.20	Rogne IL	Hallgeir Hovi	41922491
Dametrim	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 lhl.valdres@lhl.no	Magne Skjel	90898331
Dans og yoga	Beito gr.hus	Tors kl. 18.20		Sofie Strand	91761421
Dametrim	ØSUS	Tors 19.00-20.00	Ø.Slidre IL	Liv Tyskeberg Moen	99104395
STYRKEROM:					
Ope styrke- rom (nykkjelkort)	Solhaug	Kvar dag kl. 07-23	Rogne IL	Stig Aastveit	90109975
	Storefoss	Kvar dag heile døgnet	Ø.Slidre IL	Mari Gulbrandsen	41569244
	Heggenes	Kvar dag kl.06-23	Ø.Slidre kommune	Ingrid Øihaugen	90246121
BADING:					
Bading/ vanngym	BHSS	Mån kl. 19-20	Ø.Slidre Revmatiker- forening, medlemmer	Turid Album	99690814
Offentleg bading	BHSS	Ons kl. 18-21 + Laur kl.14-16.30	BHSS post@bhss.no	Vidar Hilmen	90607018
Offentleg bading	ØSUS	Mån + fre kl. 18.00-20.30	Rogne IL leder@rogne-il.no	Edgar Linn	
SKYTING:					
Leirduesky- ting m/Instr. Våpenutlån	Dalsåne Skytebane	Tys kl. 18.00 Laur kl. 12.00	Ø.Slidre Jeger- og Fiskerforening	Sigrunn Gullaksen	46821333



FRISKLIVSSENTRALEN

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

Konkrete tilbod her i kommunen er:

1. Gruppetrening:
 - ♦ sterk og stødig, 4 grupper
 - ♦ styrketrening
 - ♦ balansetrening
2. Eigentrening i treningsrom
3. Aktivitetskontakter
4. Kosthaldsretteiing

For meir info kontakt Frisklivssentralen i Øystre Slidre

Ingrid Øihaugen Tlf. 90246121

E-post: ingrid.oihaugen@oystre-slidre.kommune.no

Maren Rakstad Gunderhuset tlf. 46941295

E-post: Maren.rakstad.gunderhuset@oystre-slidre.kommune.no

Heimeside: www.oystre-slidre.kommune.no

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