



# Øystre Slidre Gruppetrening 2024

**MÅNDAGAR kl. 13.00-14.00 (oppstart 19/8 til og med 02.10, skiftar dag til onsdag fra og med 16/10)**

**STERK OG STØDIG** på Tingvang

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

**TYSDAGAR kl. 9.30-10.30 (Oppstart 20/8)**

**STERK OG STØDIG** på Moatunet

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

**TYSDAGAR kl. 16.00-17.00 (Oppstart 27/8)**

**STYRKETRENING** på Øystre Slidre ungdomskule

Instruktør Liv tlf. 97605755

**ONSDAGAR—STERK OG STØDIG**

Sterk og stødig på **Solhuag kl 11.00-12.00** (Oppstart 2/10)

Sterk og stødig på **Tingvang kl 13.00-14.00** (oppstart 16/10)

Instruktør Lina tlf. 90555588/ Ingrid tlf. 90246121

**ONSDAGAR kl. 10.00-11.00 (Oppstart 21/8)**

**FELLES EIGENTRENING** på Treningsrommet på Heggnes. Ingrid er tilgjengeleg enkelte dagar.

**ONSDAGAR kl. 12.00-13.00 (Oppstart 21/8)**

Onsdagstrimmen for heimebuande eldre på Helsetunet

Instruktør Ingrid tlf. 90246121

**TORSDAGAR kl. 12.15-13.15 (Oppstart 3/10)**

**STERK OG STØDIG** på Beitostølen Helsesportsenter

Ta kontakt med Ingrid tlf. 90246121



# STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p><b>Tingvang</b> (siste mandags- trening er 2/10, oppstart onsags- trening 16/10)</p> <p>13:00-14:00</p> <p>Festsalen på Tingvang. Bygdinvegen 1989 2940 Heggenes</p>	<p><b>Moatunet</b></p> <p>09:30-10:30</p> <p>Lokalene til Frivil- lighetssentralen. Moavegen 11 2940 Heggenes</p>	<p><b>Solhaug</b> (fom 2/10)</p> <p>11:00-12:00</p> <p>Bygdinvegen 1025, 2943 Rogne</p> <p><b>Tingvang</b> (fom 16/10)</p> <p>13:00-14:00</p> <p>Festsalen på Tingvang. Bygdinvegen 1989 2940 Heggenes</p>	<p>Beitostølen Helsesportsenter (fom 3/10)</p> <p>12:15-13:15</p> <p>Idrettshallen. Sentervegen 4 2953 Beitostølen</p>	

Ta kontakt med fysioterapeut  
Ingrid Øihaugen på tlf: 902 46 121  
for å melde deg på  
en eller flere av gruppene.

## Sterk og stødig

– Fallforebyggende trening

Sterk og stødig er grupper med balanse- og styrketrening tilpasset seniorer som opplever ustøhet og begynnende funksjonssvikt.

Vil du vite mer om Sterk og stødig  
eller bli frivillig instruktør?

Ta kontakt med Sterk og stødig-veilederen  
i din kommune, eller send en e-post til  
[sterkogstodig@aldringoghelse.no](mailto:sterkogstodig@aldringoghelse.no)

