

Fysisk aktivitet for ungdom og voksne i Østre Toten kommune 2017

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Allidrett for ungdom 8.-10 trinn	Toppen IL	Onsdager 19.00- 20.30		Stange skole gymsalen	Audun Hovrud Tlf: 90732528
Boccia	Østre Toten Helseportlag Boccia for utviklingshemmede.	Mandager Kl. 19.00-20.00		Totenhallen B	Evelyn Veisten Tlf. 412 09 413 E-post: evelynv@c2i.net
Chung-moo Taekwondo	Kolbu Taekwondoklubb. Taekwondo for nybegynnere og viderekommende.	Mandag kl. 18.30-19.30 Torsdag kl. 18-19.30	1.000,- kr. for 3 mnd.	Mandag: Thune skole Torsdag: Kolbu skole	Rune Bredesen Tlf: 91855252 e-post: proplayer74@hotmail.com
Dans – Seniordans	Østre Toten Seniordans. For alle, uansett nivå.	Tirsdag kl.11.00-13.00	200,- kr/ år i medlemskap, samt 50 kr/ gang husleie	Bygdestua, Hoffsvangen	Gunvor Kaastad Tlf. 938 36 210 / 61 16 48 28
Dans- livemusikk	Toten danseklubb. For alle.	Tirsdag 19.20.00	DJ, pris: 50 kr: Annenhver tirsdag livemusikk, pris: 100 kr.	Kulturhuset, Skreia	Ann Iren Jensrud Tlf: 93450519 Facebook: Totens dansevenner
Fotball	Lena IF	Varierer	Medlemskontingent + treningsavgift som fastsettes årlig	Lena Stadion	Erland Aamodt Tlf: 480 50 535 Leder For mer informasjon: lenaif.no

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Fotball	FK Toten, 6. divisjon. 20 – 60 år	Tid: varierer. Vinteren: Inne Sommeren: Ute (fra mai)	Medlemskontingent 200,- Spilleravgift varierer.	Østre Toten idrettspark, Lena	Jo Solberg Tlf: 905 34 390 For mer informasjon: www.fktoten.no
Fotball	FK Toten, gutter og jenter 15 år og eldre	2-4 dager i uken.	Medlemskontingent 200,- Spilleravgift varierer.	Østre Toten idrettspark, Lena.	Jo Solberg Tlf: 905 34 390 For mer informasjon: www.fktoten.no
Fotball	Ungdomsfotball for gutter/jenter Tom 15 år. Kapp IF. Ungdomsfotball 15-19 år ivaretatt i FK Toten. A-lag 5.divisjon	Variierende	Medlemskontingent + treningsavgift som fastsettes årlig.	Variierende	Torhild Nordengen E-post: torhild.nordengen@combitel.no Tlf. 414 64 699 For mer informasjon: http://kappif.no
Fotball	FK Gjøvik Lyn Unified Fotball for utviklingshemmede	Onsdager 17:30 – 18:45		Gjøvik Stadion	Arne Kjølstad tlf. 41 46 46 48 Lagleder Kari Kveine tlf. 97 02 04 88 Østre Toten kommune
Fotball	Lensbygda sportsklubb Barne – og ungdomsfotball 6- 14 år.	Variierende	Medlemskontingent + trenings-og spilleravgift.	Lensbygdaplassen	Knut Olsby tlf: 95185740 Mail: leder@lensbygda.com Mer info: lensbygda.com
Fotball	Skreia Idrettslag J/G 6 - senior	Variierende	Medlemskontingent + trenings – og spilleravgift	Skreia Idrettsplass	Vidar Buflaten Tlf: 95048620 E-post: aes.pall@gmail.com For mer informasjon: www.skreiail.no Se også Facebook

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Fotball	Kolbu /KK Yngres og senior	Varierende	Medlemskontingent + trenings – og spilleravgift	KK- plassen Kolbu stadion	Frank Nyhus, tlf: 91833448 Mail:kolbu/kk.no Mer info: kolbu/kk.no
Gruppetrening	Friskis & Sveltis. Bevegelse til musikk. Forskjellige intensitet. For alle. Trening ute Gjøvik Gård/Øverby	Flere dager pr. uke.	Terminkort voksen 950,- kr. Klippekort(10) voksen 600,- kr. Reduserte priser for ungdom.	På forskjellig skoler: Gjøvik VGS, Tranberghallen, Snertingdal, Vindingstad, Kopperud og Biri.	Hanne Hermanrud Tlf. 934 55 473 E-post: gjovik@friskissveltis.no For mer informasjon: www.friskissveltis.no/gjovik www.facebook.com/fsgjovik
Golf	Gjøvik & Toten golfklubb. Nybegynnerkurs arrangeres. Utstyr kan lånes.	Fra begynnelsen av mai til medio oktober.	Ulike priser for kurs og medlemskap. Juniorer gratis medlemskap og spilling.	Gjøvik & Toten Golf, ved Toten hotell.	Jørgen Nilson Tlf: 900 76 540 For mer informasjon: www.gtgk.no E-post: gjovikogtotengk.no
Hjerte- og lungetrim	LHL Toten Øst. Åpent tilbud for alle. Bevegelse til musikk.	Tirsdag kl.09:45 -10:45 Torsdag kl. 09:45-10:45	10,- kr. pr. gang Kaffe kan kjøpes etter treningen.	Læringscenteret Østre Toten. (Seierstad skole).	Marit Darbo Tlf:61 02 28 04
Hjertetrim	Toten Helselag. Trim til musikk.	Torsdag kl. 17.00-18.00	Gratis	Raufoss barneskole, den nye.	Egil Berglund Tlf. 47 34 48 06 / 61 19 56 52 ebberglund@yahoo.com
Håndball	Østre Toten Helsesportlag Håndball for utv. hemmede	Mandager Kl. 19.00-20.00		Totenhallen B	Evelyn Veisten, tlf: 412 09 413 E-post:evelyn.veisten@gmail.com

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Håndball	Lensbygda sportsklubb 6- 16 år	Ulike tider ifht. aldersgrupper	Medlemskontingent + trenings – og spilleravgift	Totenhallene og Vilberg skole	Hanne Bjørklund, tlf: 99 36 21 27 Mail: hannebirx@hotmail.com Leder håndball Mer info. www.lensbygda.com
Håndball	Toten HK Fra 6 år til senior (Kvinner og menn).	Ulike tider ifht. aldersgrupper.	Medlemskap. I tillegg kommer spilleavgift som avhenger av alder.	Totenhallen fra 9 år og oppover.	Sportslig leder yngres: Trond Pisilrud tlf. Sportslig leder senior: Astrid Fykse tlf: 92631165 For mer informasjon: www.totenhk.no
Håndball	Kolbu /KK	Ulike tider ifht. Aldersgrupper.	Medlemskontingent + trenings – og spilleravgift	Totenhallen og skole	
Håndball	Skreia IL Fra 6 år til senior (Jenter/damer)	Ulike tider ifht. aldersgrupper.	Medlemskap. I tillegg kommer spilleavgift som avhenger av alder.	Skreiahallen	Vidar Buflaten Tlf: 95048620 E-post:aes.pall@gmail.com For mer informasjon: www.skreiail.no Se også Facebook
Håndball	Lena IF Fra 7 –14 år	Ulike tider ifht. aldersgrupper.	Medlemskap. I tillegg kommer spilleavgift som avhenger av alder.	Totenhallen	Erland Aamodt Tlf: 480 50 535 Leder
Idrettsmerket	Lena idrettsforening. For alle, fra 16 år, velg blant flere øvelser. Krav ut fra alder.	Mandager kl. 18.00 Fra skolestart til høstferien.	Gratis	Lena Stadion	Gunvor Flatebø Skari Tlf. 994 57 123

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Kajakkpadling	Gjøvik og Toten kajakkklubb	Tirsdagspadling	Gratis å prøve.	Mjøsa og andre innsjøer i området.	Trond Glesaaen Tlf. 992 15 755 For mer informasjon: www.gogtkajakk.net
Ridning	Grytenholm Isigard. Rideopplæring og opplevelser på islandshester med godkjent instruktør.	Utgangspunkt hele året.	Timebasert fra 300,- Kurs – egne priser	Grytenholm Isigard Solgløttvegen 34 2848 Skreia.	Inger Lise, Ole Arild og Håkon Fosmo Tlf: 61 19 60 25 E-post: olearild@live.no For mer informasjon: www.isigard.no
Seniortrening	Kolbukameratene Trim på trimrommet på KK plassen.	Hver uke, annenhver mandag og tirsdag kl 11.00	Medlemmer gratis. Ikke medlemmer 350,-kr.	KK plassen Trimrommet	Astrid Nyborg Tlf: 61 16 76 44 For mer informasjon: www.kolbukameratene.no
Ski	Østre Toten Skilag. Langrenn og skiskyting Terrengløp sommer Rulleskiløp sommer	Trening – ulike tider ifht. aldersgrupper Klubbrenn	Medlemskap for aktive 200,- kr. Eventuelt familiemedlemskap 300,- kr. Inkludert parkering 400,- kr.	ØTS Karidalen skisenter	Trond Arne Bredesen Sportslig leder Tlf: 97 02 96 40 E-post: trondarne67@gmail.com www.ostre-toten-skilag.no
Skiturer	Turkart fås kjøpt i servicetorget, rådhuset eller lastas ned på nettsidene til Østre Toten kommune.			Ulike steder på Toten	For mer informasjon: www.ostre-toten.kommune.no/skiturer
Skøyter	Skreia Skøyteklubb, Toten. Skøyter på vinter. Rulleskøyter på sommer. Banen er åpen for alle.	Begge er alltid på tirsdager. Klubbtrening 18.00. Rulleskøyter 19:00.	Medlemskontingent 200,- kr. Gratis å prøve.	Skreia Skøytebane	Kai Stensli, Tlf. 901 44 302 Trond Eichler, Tlf. 951 99 838 For mer informasjon: http://idrett.speaker.no/skoyter/skreia

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Stolpejakt	Jakte på stolper som er satt ut i områdene: Skreia, Lena, Kapp Nordlia og Kolbu. 100 stolper i Ø. Toten. Kart sendes ut pr. post og kan også fås mange andre steder.	Vår / sommer / høst	Gratis	Lena, Kapp, Skreia, Nordlia og Kolbu.	Ola Brox Tlf. 908 71 352 For mer informasjon: www.toten-troll.no Stolpejakten.no
Styrketrening i gruppe	Fysioterapeut Kjersti Sveen Reinsby. Sirkeltrening – mest damer	Man. Kl. 18:45 – 20:30.	600 kr høsthalvår, 700 kr vårhalvår	Skreia Fysioterapi	Kjersti Sveen Reinsby Tlf. 958 20 115 Tlf. 61 16 22 80
Sykling	CK Toten-Tråkk. Mandag og onsdag: Terrensykling for jun/ senior. Tirsdag og torsdag: Landeveissykling for juniorer og seniorer. Søndag langtur landeveissykling	Kl. 18.00 Kl 18.20.00 Kl. 9.00	Medlemskap Senior:400,- Junior: 200,-	Oppmøtested: Skreia u-skole Oppmøte: Toten treningssenter, Lena	Leder: Kari Marie Johansen E-post: karimarie@online.no Mobil: 982 10 897 www.toten-tråkk.no E-post: ck.toten.traakk@gmail.com
Terrensløp	Toppen idrettslag. Alle aldre. Oppstart i mai. Sesongslutt slutten av september.	Alle tirsdager i sommerhalvåret kl. 18.00. Juli er sommerferie.	300,- kr. for medlemskap.	Toppenplassen	Dag L. Solhaug Tlf. 901 01 344 Thomas Syversen Tlf. 943 53 009
Treningssenter	Flere ulike tilbud. Ta kontakt for informasjon.	Se deres nettsider.	Ta kontakt med treningssenteret.	Toten Treningssenter: Skreia Trim:	Tlf. 61 16 88 90 For mer informasjon: http://www.totentreningssenter.no Tlf. 61 16 22 02 For mer informasjon: http://www.skreiatrim.no

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Treningsløp og TT-karusell	Totentroll. Alle kan delta. Velg selv løypelengde og om det skal være tidtaking.	Treninger tirsdag og torsdag kl. 18.00-19 april-september.	Treninger tirsdag og torsdag kl. 18.00-19 april-september.	Ulike oppmøtesteder. For mer informasjon: www.toten-troll.no	Leder: Trond Flaskerud Tlf. 93028195 For mer informasjon: www.toten-troll.no E-post: trondfla@hotmail.com
Trim for Helsa	Frisklivssentralen Østre Toten kommune. Trim og trening for den «godt voksne» .	Mandager 11:00 .12.00 September . juni.	Gratis	Toten treningssenter, Lena	Siri Hvamstad Frisklivskoordinator Tlf: 905 41 880 E- post: frisklivssentralen@ostre-toten.kommune.no
Turgruppe	Toten Helselag	Fra slutten av april til ut på høsten. 6 turer før og 6 turer etter sommeren. Tur hver 14 dag. Dagtid annenhver onsdag.	Gratis	Oppstart ulike steder på Toten.	Ella Walby Tlf: 478 42 343
Turgruppe «Fredagsjint`n»	Går tur fra Samfunnet til Peder Balke- senteret. Kun for damer.	Fredager kl. 10:30.	Gratis. Kan kjøpe kaffe / lunsj på Peder Balke om ønskelig.	Oppmøte Samfunnet, Kapp	
Turgruppe for alle	Kolbukameratene	Ulike turtyper og turmål i løpet av året.	Varierende kostnad	Varierer. Ulike turmål.	Vigdis Lynne Tlf. 477 59 647 For mer informasjon: www.kolbukameratene.no
Turgruppe Åsgruppe	Frivilligsentralen	Mandager kl.11.00	Gratis	Oppmøte ved Frivilligsentralen, Lena	Anne Beate Bakken Østre Toten frivilligsentral 611 41709
Turgruppe Ruslegruppe	Frivilligsentralen	Torsdager kl. 11:00.	Gratis	Oppmøte ved Frivilligsentralen, Lena	Anne Beate Bakken Østre Toten frivilligsentral 611 41709
Turgruppe Friluftsguppe for menn	Frivilligsentralen	Tirsdager kl. 11.00 Annenhver uke – lik uke	Gratis	Oppmøte ved Frivilligsentralen, Lena	Anne Beate Bakken Østre Toten frivilligsentral 611 41709

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Turgruppe for voksne/eldre	Toppen idrettslag.. Tur i skogen i eget tempo, ulik løypelengder. Kaffe etterpå.	Tirsdag like uker kl. 10.00-12.00	Ca. 20,- kr. gangen for kaffe/vafler.	Toppenplassen	Lisa Skullerud Tlf. 936 04 623 E-post: skullerud_@hotmail.com
Turgruppe	Tur i nærområdet. De som møter opp – de går tur. Kaffe på Kaffekruset etter turen.	Onsdager kl. 10:00	Gratis. Betale for evt. kaffe..	Skreia. Møt opp ved blomsterbutikken.	Maren Haugen Tlf: 61163966
Turn	Østre Toten Gym og Turnforening. Ulike grupper fra 3 år og oppover. Totalt 5 aldersgrupper	Hver gruppe trener fra 1-2 ganger i uken.	Medlemskontingent 200,- Fra 400,- - 2000,-kr. pr. ½ år Gratis prøvetimer.	Totenhallen	Jeanette Langaard Leder E-post: leder@otgt.no www.otgt.no
Turorientering	Alle kan delta. Kjøp turkart på bl.a. Torsætra, Sparebanken, Tipp og Spill Skreia, G-sport, m.fl.	Fra starten på mai til ut september.	220,- kr. for 6 kart.	Velg selv hvor du starter.	Ola Brox Tlf. 908 71 352 e-post: ola.brox@gmail.com For mer informasjon: www.toten-troll.no
Turstier	Turkart fås kjøpt i Informasjonen, i rådhuset eller på nettsidene til Østre Toten kommune.			Ulike steder på Toten.	For mer informasjon: www.ostre-toten.kommune.no/idrett-og-friluftsliv
Utetrening	Frisklivssentralen Østre Toten kommune. Utetreningssgruppe for voksne i yrkesaktiv alder.	Hele året (fri i sommerferien). Torsdager kl. 10:00.	Gratis	Oppmøte utenfor Frivilligsentralen, Lena	Siri Hvamstad Frisklivskoordinator Tlf: 905 41 880 E-post: frisklivssentralen@ostre-toten.kommune.no

Aktivitet	Arrangør/beskrivelse	Tid	Pris	Sted	Kontaktperson
Vannaktiviteter	Friskus-il. Sommer og vinteraktiviteter	Hele året	Familie 300,- kr. Enkeltmedlem 200,- kr. Støttemedlem 100,- kr. Enkelttur: 30.-	Hekshusstranda eller andre steder etter ønske.	Sigbjørn Sørli Tlf. 922 86 142 E-post: sigsoerl@online.no www.friskus-il.no
Voksen og ungdomstrening	Kolbukameratene	Torsdag kl.19.00-20.30 Sommer: Tur og trim ute. Vinter: Sirkeltrening inne.	Gratis for medlemmer. Forøvrig 350,- kr.	KK- plassen	Vigdis Lynne Tlf. 477 59 647 For mer informasjon: www.kolbukameratene.no
Vanntrim	Østre Toten revmatikerforening 2 grupper. For medlemmer. Bli gjerne med og se om det er aktuelt å bli medlem.	Torsdag: 1. gr: 18.15 2. gr: 19.30	Medlem: 470 i året. Familiemedlem 180 kr.	Lena ungdomsskole	Jorun Wills – Hammer Tlf. 92 44 20 37. E-post: jorun67@hotmail.com

Endringer meldes til: Frisklivssentralen i Østre Toten kommune, tlf: 905 41 880 eller frisklivssentralen@ostre-toten.kommune.no