

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: hannebix@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 | | | | 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 oppmøtestedet. 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