

Arrangør	Stad	Dag	Start	Slutt	Målgruppe - Aktivitet	Kontakt	Pris
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	tysdag	11:00	11:30	Vaksne/eldre - stoltrim	Fysioterapitenesta	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	onsdag	10:00	11:00	Vaksne/eldre - balansegruppe	Fysioterapitenesta	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	fredag	10:00	11:00	Vaksne/eldre - stasjonstrening hofte/kne	IFysioterapitenesta	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	mandag/torsdag	11:30	12:30	Individuell trening i fysioterapilokala	Fysioterapitenesta	Gratis
Fysioterapitenesta	Helsesenteret	måndag	14:00	15:00	Trening for gravide	Fysioterapitenesta	Gratis
Fysioterapitenesta	Helsesenteret	torsdag	12:00	13:00	Barseltrim	Fysioterapitenesta	Gratis
Idrettsenteret	Fosshaugane Campus	måndag/fredag	10:00	11:00	Seniortrim - saltrening	Kolbjørn Rydvang	Medlemskap/drop in
Sogn FMS	Fosshaugane Campus	måndag	17:00	18:00	Sterk & Glad - stasjonstrening	Sogn FMS / idrettsenteret	Medlemskap/frisklivsresept
Sogn FMS	Fosshaugane Campus	onsdag	14:00	15:00	Stavgang	Sogn FMS / idrettsenteret	Medlemskap/frisklivsresept
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	måndag	18:00	19:00	Basistrening - saltrening	Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Sogndal sentrum	Tysdag/onsdag	18:00	19:00	Personleg trening i grupper	Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	onsdag	18:00	19:00	Basistrening	Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	måndag/torsdag	15:00	16:00	Nakke/ryggtrening - saltrening	Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Røde kors	Rødekorshuset	tysdag	10:30	11:30	Vaksne/eldre - saltrening	Grete M. Myklestad	300,-pr semester
Revmatikarlaget	Symjehallen i Sogndal	laurdag/oddetal	14:00	16:00	Gymnastikk/ frisymping	Siv Laila Eriksen	Medlemskap 25,-/50.-
Revmatikarlaget	Symjehallen i Sogndal	søndag/partal	11:00	13:00	Gymnastikk/ frisymping	Siv Laila Eriksen	Medlemskap 25,-/50.-
Sogndal IL	Idrettshallen i Sogndal	fredag	18:30	19:30	Herretrim	Magne Lund	Medlemskap
Sogndal IL	Kaupanger/Sogndal				Vekas løype april - oktober	Orienteringsgruppa	Medlemskap SIL og o-gruppa
Sogndal IL	www.sogndalidrettslag.no				Turorientering	Karl Helge Albretsen	
Sogndal IL	Kaupanger/Sogndal	tysdag	18:00		Treningsløype	Orienteringsgruppa	
Hodlekve skisenter	Hodlekve				Lysløype til kl 22:00	www.hodlekve.no	Gratis
Kaupanger IL	Kvernhusaugen				Lysløype til kl 22:30	Jan Arve Lund	Gratis
Kaupanger IL	Kaupanger				Topptrimmen/ 14 postar i terrenget	Frode Rønning	Medlemskap KIL
Fjærland IL	Fjærland skule				Lysløype til kl 22:30	Stein Roar Haugen	Gratis
Fjærland IL	Fjærland				"Ut frå asfalten" postar i terrenget	Lisbeth Bekken/Arhild J. Sandvik	60,-/20,-
Fjærland IL	Bassenget	måndag	18.00	19:30	Vaksne/familie - symjing	Gunvor H. Bøyum	20,-/60,-
Fylkeskommunen	Symjehallen i Sogndal	onsdag-fredag	18:00	21:00	Fribading	Greta E. Salveson	80,-/40,-
Vesterland	Vesterland		08:00	23:00	Ope symjebasseng	Arne Glenn Flåten	70,-/35,-
Norane IL	Symjehallen	laur okt—mars	10:30	11:25	Fribading, 2 laurdagar pr mnd	May Lisbeth Stein Uglane	Medlem Norane IL
Norane IL	Norane	juni—okt			Stølstrimmen, postar i terrenget	Britt Hagås	Gratis
Sogndal Sogelag	Sogndal	ons. mai—sept	18:00		Onsdagsturar. Turplan på Sogndal bibliotek	Kjell Magne Hillestad	Gratis
Sogndal Turlag	Intersport Sogndal	mai—oktober			Turpostane i Sogndal	www.sogndal.turistforeningen.no	100,-/150,-
Klatregruppa	Sognahallen				Friklatring	Ragnhild Myhre	Medlemsskap/drop in

Oversikt over kontaktpersonar

Fjærland IL

Stein Roar Haugen
Telefon: 911 93 184

Kaupanger IL

www.kaupanger.no
Bjarte Ramstad
Telefon : 576 29 782
Mob. 950 05 333

Norane IL

Oddny Else Ylvisåker
Telefon: 478 58 750

Sogndal IL

www.sogndalidrettslag.no
Cecilie Thaulé Løvlid
Telefon: 918 48 804

Helselaget

Aase Flugeim Rømo
www.nasjonalforeningen.no

Revmatikarlaget

Edel Dagny Olstad
Telefon: 900 42 682

Røde Kors

Frøydís Skjeldestad
Telefon 957 69 539

Sogndal Klatreklubb

Ragnhild Myhre
E-post: sogndalklatreklubb@gmail.com
www.sogndalklatreklubb.no

Idrettssenteret

www.idrettssenteret.no
Telefon: 576 29 000

MeirLiv&Lyst

www.meirlivoglyst.no
Kjersti Johannessen
Telefon: 959 67 756

Vesterland

www.vesterland.no
Telefon: 576 27 100



Sogn frisklivs- og meistringssenter har tilbod til deg som ynskjer hjelp til å endre levevanar og meistre sjukdom. Sogn FMS består av Frisklivssentralen og lærings- og meistringstilbod.

Sogn FMS har individuell rettleiing og gruppetilbud innan:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Røykeslutt
- Lærings- og meistringstilbod:
 - Kurs i meistring av depresjon
 - Tilbod til barn og unge med overvekt og deira familiar
 - Kurs til pårørande til demente
 - Diabeteskurs
 - Fleire meistringskurs skal startast



Kontaktinfo:

<http://sognfms.blogspot.no>
Tlf: 95 89 36 41/ 99 28 61 28/ 95 30 38 97
Adr: Fosshaugane Campus, Trolladalen 30, 6856 Sogndal

*Brosjyra er utarbeidd av Sogndal kommune juni 2015.
Målet er å gi oversikt over lågterskiltilbod i kommunen.*

Bli med på laget!



**Sogndal
kommune**

Bli med på laget!

Trimtilbod i Sogndal kommune

www.sogndal.kommune.no
Telefon: 57 62 96 00

