

Arrangør	Stad	Dag	Start	Slutt	Målgruppe - Aktivitet	Kontakt	Pris
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	måndag	11:00		Vaksne/eldre - stoltrim	May Britt Hauge	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	torsdag	10:30		Vaksne/eldre - ståande aktivitet	May Britt Hauge	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	fredag	10:00		Vaksne/eldre - stasjonstrening	May Britt Hauge	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	tysdag/torsdag	15:00	17:00	Individuell trening m/instruktør	May Britt Hauge	Gratis
Fysioterapitenesta	Sogndal omsorgssenter	tysdag/torsdag	14:00	16:00	Ettermiddagstrening	May Britt Hauge	Gratis
Fysioterapitenesta	Helsesenteret	torsdag	12:00	13:00	Barseltrim	Jorunn Aa Albretsen	Gratis
Idrettssenteret	Fosshaugane Campus	måndag	10:00	11:00	Seniortrim - saltrening	Kolbjørn Rydvang	Medlemskap/drop in
Idrettssenteret	Fosshaugane Campus	tysdag	18:00	19:00	Puls utan hopp - saltrening	Kolbjørn Rydvang	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	måndag	18:00	19:00	Basistrening - saltrening	Rannveig Kvåle/Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	tysdag	18:00	19:00	Personleg trening i grupper	Rannveig Kvåle/Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	onsdag	18:00	19:00	Basistrening sirkel	Rannveig Kvåle/Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Meir Liv&Lyst	Idrettshallen i Sogndal	torsdag	15:00	16:00	Nakke/ryggtrening - saltrening	Rannveig Kvåle/Kjersti Johannessen	Medlemskap/drop in
Sogndal Helselag	Velferdssenteret	måndag	10:30	11:30	Vaksne/eldre - saltrening	Grete M. Myklestad	100,-pr semester
Norane IL	Norane skule	måndag	19:30	20:30	Basistrening damer	Gunn Fondenes	200,- pr år
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.-
LHL/Sogelaget m.fl	Fossetunet 18	onsdag	18:00		Tur i nærområde Sogndal mai - september	Tur i nærområde Sogndal	Tur i nærområde Sogndal
Sogndal IL	Idrettshallen i Sogndal	fredag	18:30	19:30	Herretrim	Magne Lund	Medlemskap
Sogndal IL	Kaupanger/Sogndal				Turorientering juni- oktober	Rune Aa	150,-
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	Liv Marit Menes	20,-
Fjærland IL	Fjærland skule				Lysløype til kl 22:30	Stein Roar Haugen	Gratis
Fjærland IL	Fjærland				"Ut frå asfalten" postar i terrenget	Sølvi Mundal/Randi Reed	50,-/10,-
Fjærland IL	Bassenget	måndag	18:30	19:00	Vaksne - symjing	Åshild Bøyum	10,-
Fylkeskommunen	Symjehallen i Sogndal	onsdag/torsdag	18:00	21:00	Fribading		
Fylkeskommunen	Symjehallen i Sogndal	fredag	17:00	21:00	Fribading		
Vesterland	Vesterland		08:00	22:30	Ope symjebasseng	Helen Storemyren	70,-(25,-)
Norane IL	Symjehallen	laurdag	10:30	11:25	Fribading, 2 laurdagar pr mnd	May Lisbeth Stein Uglane	Medlem Norane IL
Norane IL	Norane				Stølstrimmen, postar i terrenget juni-okt	Gunn Fondenes	Gratis
Klatregruppa	Sognahallen				Friklatring	Alf Tore Engeseth	Medlemsskap/drop in

## Oversikt over kontaktpersonar

### Fjærland IL

Stein Roar Haugen  
Telefon: 911 93 184

### Kaupanger IL

www.kaupanger.no  
Bjarte Ramstad  
Telefon : 57 67 87 29  
Mob. 95 00 53 33

### Norane IL

Oddny Else Ylvisåker  
Telefon: 478 58 750

### Sogndal IL

www.sogndalidrettslag.no  
Rune Fromreide  
Telefon: 918 64 220

### Helselaget

Dagfinn Bondevik  
Telefon: 900 51 855

### Revmatikarlaget

Odd Hauglum  
Telefon: 909 44 025

### Røde Kors

Tone Merete Hagen  
Telefon: 918 47 729

### Sogndal Klatreklubb

Alf Tore Engeseth  
Telefon: 930 82 733  
www.sogndalklatreklubb.no

### Idrettssenteret

www.idrettssenteret.no  
Telefon: 57 62 90 00

### Liv&Lyst

www.livoglystsogndal.com  
Greta Elverum Salveson  
Telefon: 977 72 814

### Vesterland

www.vesterland.no  
Telefon: 57 62 71 00



**FRISKLIVSSENTRALEN** i Sogndal kommune tilbyr tilpassa lågterskeltilbod for ulike brukar-grupper.

Målgruppa er vaksne personar som er, eller står i fare for å bli kronisk sjuke og som har behov for tilpassa fysisk aktivitet, kosthaldsrettleiing og/eller røykeavvenning.

Viss dette er aktuelt for deg, så ta kontakt med din behandlar som skriv ut ein frisklivssresept. Denne varer i 12 veker og vert innleia og avslutta med ein helsesamtale. I frisklivsperioden vil du få tilbod om tilpassa fysisk aktivitet, kosthaldsrettleiing og/eller røykeslutt-kurs.

For meir informasjon, ta kontakt med ein behandlar eller Frisklivssentralen.

Kontaktinformasjon:

Besøksadresse: Campus Helse,  
Fosshaugane Campus, 1.etasje  
Telefon: 95 89 36 41

E-post:  
frisklivssentralen@sogndal.kommune.no

*Brosjyra er utarbeida av Sogndal kommune,  
juli 2007, oppdatert mars 2011.  
Målet er å gi oversikt over trimtilbod i  
kommunen.*

**Bli med på laget!**



## Trimtilbod i Sogndal kommune

[www.sogndal.kommune.no](http://www.sogndal.kommune.no)  
Telefon: 57 62 96 00

