



Mosjonskatalogen 2011 - 2012



www.drammen.kommune.no



Helsetjenesten

Besøksadresse: engene 1, 3008
Teleform: 03008

Helsetjenesten

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
MOSJONSKATALOGEN 2011 / 2012.....	2
1. BADMINTON	3
2. BASSENGTRENING	3
3. BORDTENNIS	4
4. BOWLING.....	5
5. DANS.....	5
6. DYKKING	7
7. GOLF	7
8. GÅ /JOGGING /LØP.....	7
9. GÅ /JOGGING /LØP arrangement.....	10
10. JUDO	11
11. KARATE	11
12. MEDITASJON.....	12
13. PADLING	12
14. SKI	12
15. SKØYTER	14
16. STYRKETRENING.....	15
17. SYKKEL.....	15
18. SYKKEL arrangement.....	16
19. TENNIS	16
20. TRIM TIL MUSIKK / SALAKTIVITETER.....	16
21. ANDRE AKTIVITETSTILBUD.....	20
Turorientering / Orientering.....	20
Drammens og Oplands Turistforening.....	22
Frisklivsresepten	23
22. SPESIELT TILRETTELAGTE GRUPPER	23
Drammen og omegn Astma- og Allergiforening	23
Turer for personer med nedsatt bevegelsesfunksjon.....	24
NTF Drammen og omegn lokallag for personer med sykdom i Thyreoidea	24
Strømsgodset Idrettsforening / Idrett for funksjonshemmede, ”H.C – Gruppen”	24
Drammen og omegn Bechterewforening	25
Drammen og omegn revmatikerforening.....	25
Aktivitet for mennesker med psykisk utviklingshemming	26
23. GRUPPETRENING UNDER VEILEDNING AV FYSIOTERAPEUT.....	27
Drammen fysioterapi.....	27
Gulskogen fysioterapi	27
Strømsø fysikalske	29
Konnerud fysioterapi.....	29
ANS Trimmen Fysikalske.....	30
Sykehuset Buskerud HF.....	30
24. DRAMMENSBADET	31
25. TRENINGSSENTER.....	31
26. HUSKELISTE FOR NYBEGYNNERE.....	33

MOSJONSKATALOGEN 2011 / 2012

Mosjonskatalogen 2011 / 2012 gis ut av Fysioteket – Frisklivssentralen i Drammen. Det er i første rekke tilbud til den voksne delen av befolkningen vi har hatt ambisjoner om å samle her, men ungdom og familier vil også finne tilbud av interesse. Aktiviteter for barn og unge finner du på kommunens hjemmeside <http://www.drammen.kommune.no/no/Tjenester/Kultur-fritid-og-idrett/>

I Mosjonskatalogen presenteres tilbud fra frivillige organisasjoner, lag og foreninger. Den gir også en oversikt over spesielt tilrettelagte trimgrupper og grupper med veiledning av fysioterapeut. Helt til slutt i katalogen er det informasjon om Drammensbadet og en oversikt over byens treningssentre.

Alle aktivitetene er satt opp med kontaktpersoner som kan gi mere opplysninger om aktiviteten, tidspunktet og stedet. Disse kontaktpersonene er glade for å få telefoner vedrørende sine aktiviteter.

Årets katalog sendes til alle fastlegekontor, fysikalske institutt, opptreningsinstitusjoner, helse- og omsorgspersonell i kommunen, samt andre som er i kontakt med personer som vil ha nytte og glede av mosjon. Katalogen er også tilgjengelig på Drammen kommunes hjemmeside: <http://www.drammen.kommune.no/>

Dersom det er noe som ikke stemmer i katalogen, eller du vet om andre tilbud som ikke er kommet med, ber vi deg ta kontakt med oss på telefon: 95 17 11 02 eller sende en e-post til fysioteket@drmk.no Her kan du også henvende deg for å få flere eksemplarer av katalogen.

Vi oppfordrer både helsepersonell og byens innbyggere til å bruke katalogen for å øke den fysiske aktiviteten i Drammen.

Lykke til!

Drammen, september 2011

Kari Jokstad
Sjefsfysioterapeut

Liv Berit Hæg
Spesialfysioterapeut, Fysioteket



1. BADMINTON

Hva: **BADMINTON i regi av Drammen badmintonklubb**
Kondisjon, presisjon, fart og spenning kan oppnås i regi av Drammen Badmintonklubb. En utmerket form for mosjon, der alle kan trene på sitt eget nivå.

Tid/sted: Mandag kl. 18.00 - 20.00, Drammenshallen, august- mai.
Torsdag kl. 20.00 - 22.00, Drammenshallen, august - mai.

For hvem: Jenter, gutter, kvinner og menn 10 – 80 år.

Pris: Kr. 200,- pr år for voksne under 20 år,
Kr. 600 -ungdom, studenter/militære
Kr. 1500,- pr år voksne, kr. 2000,- per år for familie.

Kontakt: Snorre Skau, tlf: 93 42 18 73
E-post: snorska@online.no

2. BASSENGTRENING

Hva: **CRAWLKURS FOR VOKSNE i regi av Drammen svømmeklubb**
Dette er et kurs for voksne som kan svømme, men som har lyst til å lære å svømme crawl. En strålende mulighet til å kunne utnytte treningen i bassenget på en bedre måte.

Tid/sted: Drammensbadet, tirsdag 19.00 - 19.45. Krever påmelding.

For hvem: For voksne som kan svømme

Pris: Kr. 1500 (+ medlemsavgift kr 250,-)

Kontakt: <http://www.svomming.tk/> for nærmere informasjon.
Påmelding via <http://tryggivann.no/>. Søk opp kurs i Drammen kommune.

Hva: **SVØMMING – TRENING FOR VOKSNE i regi av Drammen svømmeklubb**
Trening i vann er en skånsom, men allikevel effektiv form for mosjon. Treningen gir mulighet til å delta på svømmestevner etter egne ønsker og ferdigheter.
Egentrening i hyggelig sosialt fellesskap med andre voksne mosjonister. Om ønskelig gis veiledning av de andre svømmerne.

Tid/sted: Drammensbadet torsdager kl. 19.00 - 20.00.

For hvem: Åpent for alle, alder 25 til 100 år!

Pris: Kr. 2050,- per år inklusive medlemsavgift i klubben.

Kontakt: <http://www.svomming.tk/> eller eilin@drammen.online.no

Hva: **NYBEGYNNERKURS FOR VOKSNE i regi av Drammensbadet**
Drammensbadet arrangerer svømmekurs for nybegynnere hver onsdag. Det starter nye kurs i uke 34, mange er allerede fulltregnet. Neste kursrekke starter i uke 45. Ta kontakt for å sjekke om det er ledige plasser. Det er mulig å sette seg på venteliste i tilfelle frafall.

Tid/sted: Drammensbadet, onsdager

For hvem: Nybegynnere og erfarne i svømming

Pris: Kr 1500,-. 10 ganger

Påmelding: Tlf. 32 04 45 00 eller send e-post til susrin@drammensbadet.no

Hva: **VANNTRIM (AquaMove) i regi Drammensbadet**
Trim som gir energi, humør og velvære gjennom effektive øvelser i herlig varmt vann. Treningene foregår i kursbassenget (lukket basseng) i badeområdet.

Tid/sted: Drammensbadet: Mandag, tirsdag, torsdag kl. 19.30 – 20.30, tirsdag, onsdag og fredag kl. 0815 – 0915

For hvem: Alle

Pris: Kr. 40,- per gang + inngangsbillett til badet eller abonnement på Drammensbadet (se info. kap.24)

Kontakt: Camilla Borgersen, tlf. 32 04 45 43

Hva: **VANNAEROBIC i regi av Drammen svømmeklubb**
Hopp i vannet og kom i form til heftige rytmer! Få mer energi, styrk kroppen, bedre bevegelse i leddene og bedre kondisjon. Vannaerobic er en morsom og effektiv treningsform som skjer i oppvarmet vann og passer for alle.

Tid/sted: Drammensbadet, tirsdager kl. 17.45-18.45

For hvem: Damer i alle aldre.

Pris: Kr. 1500,- for 12 ganger.

Kontakt: Kari-Mette H Røgeberg, tlf. 95 90 04 41, mail karimette.hansen@yahoo.no

3. BORDTENNIS

Hva: **BORDTENNIS i regi av Drammen bordtennisklubb**
Bordtennis, turneringsspill eller kun spill. Ypperlig mosjonsidrett som passer for alle. Norges mest premierte bordtennisspiller, Tom Johansen er hovedtrener. Norges største veterangruppe. Det arrangeres opplæringskurs for nybegynnere og litt øvede. Klubben har også skoleundervisning i bordtennis med instruktør på dagtid. Ta kontakt for mer informasjon.

Tid/sted: Mandag, onsdag og fredag i underetg. på Drammensbadet

For hvem: Alle

Pris: Gratis prøve første mnd. Man kan låne utstyr for å prøve. Årsavgift kr. 1200,- for voksne og veteran, kr. 600,- for personer under 19 år. Ved kurs kr.55,- per gang.

Kontakt: Svein Aaserud tlf. 91 56 21 21, e-post: post@worldopen.no
<http://www.drammenbtk.no>

4. BOWLING

Hva: **BOWLING i regi av Brage bowlingklubb**
Bowling er en idrett for alle og klubben har en sportslig og sosial profil. Ta gjerne kontakt for mer info. Enkel veiledning for de som ønsker det.

Tid/sted: Felles sosial trening for medlemmer tirsdag 20.00 - 22.00. Som aktiv medlem får man også spille til reduserte priser utenfor kjernetid ved ledig kapasitet i hallen.
Metro Bowling Drammen (Gamle postterminalen på Åssiden)

For hvem: Alle aldre.

Pris: Passive kr. 200, 11–18 år kr 500,
Aktive 18-23 år kr 1500, aktive 24-61 år kr 2200,-

Kontakt: Ingvild Bjerke, tlf. 98 00 31 80
E-post: ingvi-bj@online.no <http://www.bragebk.no/>

5. DANS

Hva: **FOLKEDANS i regi av Leikarringen Noreg i BUL Drammen**
Vi arrangerer nybegynnerkurs i gammeldans og har ordinære øvelser for medlemmene. Foreningen har ukentlige øvelser fra september til mai. Tidspunkt for gammeldanskurs blir annonsert.

Tid/sted: Tirsdager. Nybegynnerkurs kl.18.00 - 19.00 og øvelsene fra 19.00 - 21.30.
Losje Prøvens lokaler, Nordahl Bruns gate 1, 2.etg.

For hvem: Alle

Kontakt: Sonia R. Teca tlf. 90 85 22 08

Hva: **LINEDANCE i regi av Siw Rystad Linedance**
Linedance er gøy og passer for alle. Du trenger ingen dansepartner.

Tid/sted: Tirsdag kl. 18.00-19.30 og 19.30-21.00: Lett øvet
Torsdag kl. 18.00-19.30: Nybegynnere
Torsdag kl. 19.30-21.00: Lett øvet
Idrettens Hus, inngang B, Fysioteket

For hvem: Alle

Kontakt: Siw I. Rystad, tlf. 97 51 79 82
E-post: siw_rystad@hotmail.com
<http://www.siwslinedance.no/>

Hva: **LINEDANCE**

Tid/sted : Tirsdag kl 17.00 – 18.30, Bragernes Menighetscenter.

For hvem: Alle. Ta kontakt før fremmøte.

Kontakt: Berit Solbraa-Bay, tlf: 32 83 18 17

- Hva:** **SENIORDANS i regi av Åssiden Sanitetsforening**
Tid/sted : Onsdag kl. 10.00 – 12.00 på Åssiden sanitetshus.
For hvem: Alle
Pris: Kr. 100,- per semester. Ta kontakt før fremmøte.
Kontakt: Gerd Bærug, tlf. 32 82 11 49 / 91 80 53 75
Berit Kvam, tlf. 32 98 78 80 / 99 24 51 17
- Hva:** **SENIORDANS**
Tid/sted : Mandag kl. 11.00-13.00 Bragernes menighetshus
Onsdag kl. 11.00-13.00 Bragernes menighetshus
For hvem: Alle. Ta kontakt før fremmøte.
Pris: Kr. 300,- per semester for 1 gang per uke. Kr. 350,- for 2 ganger per uke.
Kontakt: Berit Solbraa-Bay, tlf: 32 83 18 17
- Hva:** **SENIORDANS**
Tid/sted : Mandag kl. 11.00 – 13.00, Strømsø menighetshus
For hvem: Alle
Pris: Kr. 200,- per semester
Kontakt: Betty Pedersen, tlf. 32 83 17 15
- Hva:** **SENIORDANS**
Tid/sted: Tirsdag 15.30 – 17.30, Schultz kafe i Blichs gate 1
Pris: Kr. 200,- per semester
Kontakt: Torild Helgesen, tlf. 91 80 54 40
- Hva:** **VIKTORIA SENIORDANS**
Tid/sted: Mandag: kl 10.30-13.30 på Fjell bydelshus
For hvem: Alle
Pris: Kr. 350,- per semester
Kontakt: Gro Svendsen, tlf. 90 08 48 98
Berit Skillingstad, tlf. 32 89 35 58
- Hva:** **SENIORDANS spesielt egnet for nybegynnere
i regi av Menighetspleien i Tangen menighet**
Tid/sted : Torsdag kl 11.00- 13.00 i Tangen arbeidskirke.
For hvem: Alle
Pris: Kr. 300,- per semester
Kontakt: Gro Svendsen, tlf. 90 08 48 98
Berit Skillingstad, tlf. 32 89 35 58
- Hva:** **SITTEDANS**
Dans sittende i vanlig stol.
Tid/sted : Tirsdager kl. 11.30 på Filten serviceboliger
For hvem: Alle beboere på Filten
Pris: Gratis
Kontakt: Wenche Elisabeth Dahlby, tlf 90 64 28 24

6. DYKKING

Hva: **DYKKEKURS i regi av Drammen Dykkersenter**
Det arrangeres kurs året rundt.
Tid/sted: Hans Kiærs gate 4, 3041 Drammen
For hvem: Nybegynnere/viderekommende fra 15 år
Pris: Grunnkurs kr 3.500,-
Kontakt: Bjørn Farnes tlf. 32 81 22 20 eller post@drammendykkersenter.no

Hva: **FRIDYKKING i regi av Drammen Dykkersenter**
Dykking med snorkel og dykkemaske.
Tid/sted: Ta kontakt for nærmere informasjon.
For hvem: For alle som er svømmedyktige.
Kontakt: Bjørn Farnes tlf 32 81 22 20 eller post@drammendykkersenter.no

7. GOLF

Hva: **GOLF i regi av Drammen golfklubb**
På golfbanen i Skoger kan man spille golf på et nydelig område. Golf kan spilles av alle, men det forutsettes at man har et grønt kort for å spille på banen. Nye VTG-kurs (Veien til grønt kort) arrangeres i sesongen.
Tid/sted: Fra mai – oktober. Skoger Golfbane.
For hvem: For alle. Gratis å låne køller for å prøve.
Kontakt: Drammen Golfklubb, tlf. 32 88 47 05
Drammen Golfbane, tlf. 32 88 03 03

8. GÅ /JOGGING /LØP

Hva: **TUR OG TRENING FOR KVINNER**
Tid/sted: Tirsdager kl 16.00-17.00.
Møt opp utenfor Fysioteket, Idrettens hus på Marienlyst
For hvem: Alle kvinner
Pris: Gratis
Kontakt: Anab Abdi Muhammed, tlf. 97 00 64 75
Solveig Helene Midtvedt, tlf. 95 07 20 40

Hva: **GÅGRUPPE MED OG UTEN STAVER**
i regi av Åssiden Idrettsforening
Å.I.F trimmen: 5-8 km i skogen i lett kupert terreng. God uttøying til slutt.
Tid/sted: Hver mandag og onsdag kl. 18.00 fra mai til september.
Oppmøte ved Åssiden videregående skole.
For hvem: Åpent for alle.
Pris: Kr. 200,- per år.
Kontakt: Sonja Andersen, tlf. 32 82 33 95

- Hva:** **GÅGRUPPER i regi av Sturla I.F. Helsetrim**
Deltakerne er delt i tre grupper alt etter hvor langt man ønsker å gå, kort, mellomlang og lang løype.
Etter turen samles alle til kaffeservering, medbrakt niste og en trivelig prat i Sturlahuset.
- Tid/sted: Torsdag avgang fra Sturlahuset i Underlia kl. 10.15
Fra april til St. Hans, og fra august til vær og føre setter en stopper.
- Pris: Kr. 10,- per gang for kaffe.
- For hvem: Pensjonister og andre som er ledige på dagtid.
- Kontakt: Sigrid Larsen tlf. 32 83 36 24
- Hva:** **GÅGRUPPE LANGS ELVEBREDDEN, Åssiden.
i regi av Drammen Frivilligsentral**
Gruppen går hver torsdag uansett vær gjennom hele året. Ønsker du å gå med staver, ta disse med.
- Tid/sted: Torsdag kl.10.30. Oppmøte på P-plassen v/ tidligere Ligo.
- For hvem: Alle
- Pris: Gratis
- Kontakt: Tlf. 32 26 70 50 – eller stikk innom Frivilligsentralen på Landfalløya 78. (gamle Fløya)
- Hva:** **ALLIDRETT FOR VOKSNE**
Tid/sted: Mandag kl 17.30, Fysioteket, Idrettens hus
For hvem: For voksne som ønsker å bli i bedre form, og som liker lystbetont trening ute og inne.
- Kontaktperson: Anette Skistad, tlf. 41 47 98 93 eller Fysioteket tlf. 95 17 11 02
- Hva:** **STAVGANGGRUPPE STRØMSØ i regi av Drammen
Frivilligsentral**
Tid/sted: Tirsdag kl.10.00. Gruppen går med eller uten staver uansett vær, gjennom hele året.. Oppmøte på P-plassen bak Drafnhuset, Drafnkollen
- For hvem: Alle. Ta med drikke og niste.
- Pris: Gratis
- Kontakt: Tlf 32 26 70 50 – eller stikk innom Frivilligsentralen på Landfalløya 78. (gamle Fløya)
- Hva:** **GÅGRUPPE / STAVGANGGRUPPE i regi av Glassverket**
Tid/sted: Onsdager kl 10.00 ved Glassverkhallen
For hvem: Eldre av begge kjønn som bor i området.
- Pris: Gratis. Bare møt opp! Med eller uten staver!
- Hva:** **GÅ/JOGGING/SKI i regi av Ski & ballklubben Drafn**
Ski & ballklubben Drafn inviterer til kondisjonsbringende aktivitet og trivelige turer i skog og mark, sommer som vinter, tilpasset eget tempo.
- Tid/sted: Tirsdag kl. 18.00 i Drafnkollen.
- For hvem: Kvinner og menn fra 30 til 100 år
- Kontakt: Finn Wang, telefon: 32 81 86 73 / 911 33 695

Hva: **TURGRUPPEN STRØMSÅSEN i regi av Danvik - Fjell Frivilligsentral**
Tid/sted: Tirsdag kl.10 00 på P-plassen "Dammen" øverst i Trollstien (v/ Galterud skole). Hele året. Ta med drikke og niste. Fra midten av oktober spiser vi lunsj på Hellashytta, hvor du får kjøpt varmt drikke.
For hvem: Alle interesserte, med eller uten staver. Lang eller kort løype. Korteste løype er 2 km. I ruskevær tar vi lunsjpause inn i Hellashytta.
Pris: Gratis
Kontakt: Monika Bock tlf. 32 80 17 17

Hva: **TURER FOR KVINNER i regi av Drammens og Oplands Turistforening (DOT)**
Velkommen til fine turer i områdene i nærheten av Fjell
Tid/sted: Mandager kl. 11-13. Oppmøte foran Bydelshuset på Fjell.
For hvem: Kvinner i alle aldre
Pris: Gratis
Kontakt: DOT-kontoret 32 25 51 41, kontoret@dotf.no, www.dotf.no

Hva : **UT PÅ TUR MED DOT DRAMMEN i regi av Drammens og Oplands turistforening (DOT)**
Turene er for alle som ønsker å gå turer i nærområdet sammen med andre. Noen av turene har et tema, for eksempel fuglelivet om våren, orkideer, sopp og bær, matlaging på bål og lokalhistorie. Det holdes alltid en god matpause. Turene varer 3-4 timer.
Tid/sted: Onsdager med oppmøte kl 11. ved DOT-kontoret i Nedre stortg.10, Inngang: Schwenckegt. eller kl. 11.15 direkte ved utgangspunktet for turen.
For hvem Alle
Kontakt: DOT-kontoret 32 25 51 41, kontoret@dotf.no
For nærmere informasjon og turprogram se www.dotf.no.

Hva: **SENIORGRUPPE i regi av Drammens og Oplands Turistforening (DOT)**
Spaserturer i skog og mark
Tid/sted: Hver mandag formiddag i sommerhalvåret
Alle turene starter fra REMA i Vinjesgate kl. 10.00.
For hvem: Glade turgåere i alle aldre ønskes velkommen
Kontakt : DOT-kontoret tlf. 32 25 51 41, kontoret@dotf.no, www.dotf.no

Hva: **TRILLETURER FOR HJEMMEVÆRENDE SMÅBARNFORELDRE i regi av Drammens og Oplands Turistforening (DOT)**
Tid/sted: Onsdager vår og høst. Se oppslag i avisen eller www.dotf.no
Kontakt: DOT-kontoret 32 25 51 41, kontoret@dotf.no, www.dotf.no

9. GÅ /JOGGING /LØP arrangement

- Hva:** **MARKAKARUSELLEN (tidligere Løpskarusellen)**
Er et arrangement i regi av skigruppa i Sturla idrettsforening.
Uhøytidelig treningsløp på skogsveier og stier i Bragernesåsen.
Distansene er 3, 5, 7, 9 og 12 km.
- Tid / sted: Tirsdager, fem ganger vår og fem ganger høst.
Du starter når du selv vil, mellom kl 18.00 og 18.30
- For hvem: Alle som liker å gå / løpe / jogge enten du trener eller mosjonerer.
- Pris: Startkontingent kr. 25,- per gang. Påmelding ved start.
- Kontakt: Svein O. Halvorsen, tlf. 93 44 62 19
http://idrett.speaker.no/Downloads/63450/docs/Løpskarusellen_2011.pdf
- Hva:** **LANDFALLHYTTA OPP i regi av Sturla IF**
Velkommen til bakkeløpet i Drammen. Det er start ved Buskerud Sentralsykehus ved Thorleif Haug statuen (starten av lysløypa) og målgang ved Landfallhytta. Det er en fin tur både for mosjonister og aktive. Turen går opp de lysfulle bakkene og man kan nyte følelsen av å komme til topps.
- Tid / sted: Mandag 10.oktober kl 18.00 (uten tidtaking) kl 19.00 (med tidtaking)
- For hvem: Alle.
- Pris: Startkontingent kr. 150,-. Påmelding til landfallhyttaopp@ebnett.no (etteranmelding fra 3.okt. 200,-). Kontonr: 2220.18.91381.
- Kontakt: 97 43 42 16, landfallhyttaopp@ebnett.no
<http://www.landfallhyttaopp.no/index.html>
- Hva:** **SPIRALTRIMMEN i regi av Bedriftsidretten i Buskerud**
- Tid/sted: Arrangeres første søndag i september. Oppmøte på Spiralen. Følg med i dagspressen.
- For hvem: Alle. Løype på 12 km. i noe kupert terreng.
- Pris: Kr. 50,- per deltaker.
Diplom eller Spiraltrimmerke er inkludert
- Kontakt: Buskerud Bedriftsidrettskrets tlf. 32 01 61 32
E-mail: buskerud@bedriftsidrett.no
- Hva:** **HELLASTRIMMEN i regi av Hellas IF**
Årlig turmarsj i Strømsåsen
- Tid/sted: 11. september 2011. Årlig arrangement på høsten. Følg med i dagspressen.
Oppstart Galterud mellom kl. 10-12. Det blir to løyper, hvor den lengste løypa går om utsiktstårnet.
- For hvem: Store og små!
- Kontakt: Tlf. 32 83 89 00
E-post: post@ifhellas.no
Hjemmeside: www.ifhellas.no

Hva: **KOM DEG UT – DAGEN i regi av Drammen og Oplands Turistforening**
Kom deg ut-dagen er en nasjonal turdag i regi av Den Norske Turistforening. Denne dagen ønsker vi at flest mulig tar steget ut i naturen på en eller annen måte!

Tid/Sted: Søndag 4.september 2011. Årlig arrangement. Følg med i dagspressen.
For Hvem: Voksne, barn, ungdom, seniorer
Kontakt: Tlf. 32 25 51 41
E-post: butikk@dotf.no
Internettadresse: <http://www.dotf.no>

Hva: **Spar JENTEBØLGEN i Drammen**
SPAR Jentebølgen er et 5 kilometer langt mosjonsløp for jenter i alle aldre. SPAR Jentebølgen arrangeres i mai og juni rundt om i landet. Utfordre deg selv og din omgangskrets.

Tid/Sted: Årlig arrangement. Arrangeres på en hverdag i slutten av mai. Følg med i dagspressen.
For Hvem: Jenter i alle aldre
Kontakt: Anne Stunes Isene, tlf. 97 43 42 16
Internettadresse: <http://www.sparjentebolgen.no/>

10.JUDO

Hva: **JUDO i regi av Drammen Judo Club**
I Drammen Judo Club kan barn og voksne utfolde seg i spennende treningsfellesskap. Judo gir kroppsbeherskelse, disiplin, styrke og kondisjon.

Tid/sted: Mandag kl. 18.00-20.00 og torsdag kl. 18.00- 20.00, Drammenshallen.
For hvem: Jenter og gutter, kvinner og menn, 7 - 70 år.
Pris: Aktivitetskontingent kr. 800,- Medlemskontingent kr. 250,-, familierabatt.
Kontakt: Øyvind Jelstad tlf. 977 48 392 e-post: oyvind@cumulus.no

11. KARATE

Hva: **KARATE i regi av Marienlyst karateklubb**
Trener styrke, smidighet og kropps kontroll gjennom ordinær karatetrening. Klubben håper mange flere vil benytte seg av denne spennende måten å holde seg i form på!

Tid/sted: Mandag kl 17.30-18.30 og onsdag kl. 17.00 -18.00 på Drammen vgs.
For hvem: Nybegynnere i alle aldre.
Pris: Kr 1000,- for barn/ungdom til og med 17 år, kr 1250, for fra 18 år/student, kr. 1500,- for voksne per halvår.
Nybegynner- og familierabatt!

Kontakt: Lise Tveter, tlf. 95 92 41 07
E-post: medlem@marienlyst-karateklubb.no eller lisetveter@yahoo.no
<http://www.marienlyst-karateklubb.no/>

12. MEDITASJON

- Hva:** **MEDITASJONTRENING "Falun Gong", i regi av Danvik - Fjell Frivilligsentral.**
5 lettlærte øvelser som fremmer helsen og reduserer stress. Øvelsene er enkle og blir utført stående eller sittende. Ta på deg bekvemt tøy og bli med!
- Tid/sted:** Tirsdager kl. 14-15 i festsalen på Fjell bydelshus (ikke i skoleferier).
- For hvem:** Alle interesserte
- Pris:** En liten kostnad til dekning av reiseutgifter til instruktør.
- Kontakt:** Monika Bock, tlf. 32 80 17 17

13. PADLING

- Hva:** **PADLING i regi av Gyldenløve Kajakk Klubb**
Gyldenløve Kajakk Klubb ble stiftet våren 2009.
Klubben har ukentlige padlekveler på onsdager med oppmøte kl 17.30.
Klubben arrangerer også padlekurs.
Kajakklubben disponerer ca. 20 kajaker som er til utleie.
- For hvem:** Alle, også medlemmer med funksjonshemming.
- Kontakt:** For nærmere informasjon kontakt DOT – kontoret tlf. 32 25 51 41
Adresse: Nedre Storgt. 10, inngang Schwenckegt.
E-post: butikk@dotf.no <http://www.dotf.no> velg Kajakklubben

14. SKI

- Hva:** **SKITURER**
Idrettslaget Drammen Strong`s ski mosjonister går turer i Drammensmarka, og møtes etter turen i Stronghytta til hyggelig sosialt samvær, kaffeservering og badstube/dusj.
- Tid/sted:** Tirsdag og lørdag kl 11.00, frammøte på Spiralen.
Sosialt samvær på Stronghytta med kaffe og vaffel etter turen.
- For hvem:** Pensjonister
- Pris:** Medlemskontingent i klubben
- Kontakt:** www.drammen-strong.no
- Hva:** **SLALÅM I HAUKÅSLØYPA i regi av Drammen Slalåmklubb**
Arrangerer skiskole som er åpen for alle.
Tilbyr slalåmkveler for voksne, såkalte "Mamma- og pappakveler".
Anlegget har fått ny "Funpark", samt forbedret barnebakke til sesongen 2010/2011.
- Tid/sted:** Mandager kl. 20.00-22.30 (mammaer)
Onsdager kl. 20.00-22.30 (pappaer)
- For hvem:** Mammaer, pappaer og andre voksne.
- Pris:** Betaler per gang (inkl. kaffe og vafler).
- Kontakt:** Tor Gaupneb, tlf. 97 66 59 02
Hjemmeside: <http://www.drammenslalomklubb.no/>
- Hva:** **ARON – CUP i regi av Aron Skiklubb**

Tid/sted : Torsdag kl. 18.00. 6 torsdager i løpet av vinteren.
For hvem: Åpent for alle! Møt opp i god tid!
Pris: Cupen er gratis, premie hvis man er med 3 ganger eller mer.
Kontakt: <http://www.aronskiklubb.no/> eller oppslag i skibakken.

15. SKØYTER

- Hva:** **SKØYTER på Marienlyst kunstisbane**
Tid/sted : Marienlyst kunstisbane er islagt i perioden november – februar/mars
For hvem: Alle
- Hva:** **SKØYTER på Torgisen**
Tid/sted : Bragernes torg. Torgisen er islagt i perioden november – februar/mars
For hvem: Alle
- Hva:** **SOMMERAKTIVITET i regi av Drammen Ishockey klubb**
Tid/sted: Inline hockey på rulleskøyter sommerhalvåret fra 01.05 – 20.08
Tirsdager og torsdager kl 17.30 under motorveibrua i Colletts gate.
For hvem: Aktivitet for ungdom og voksne
Pris: Gratis
Kontakt: Tom A. Winnes, tlf. 92 20 00 75. <http://www.dik.no/>
- Hva:** **VINTERAKTIVITET i regi av Drammen Ishockey klubb**
Ishockey på skøyter fra 20.08 – 01.03
Tid/sted: Onsdager og fredager kl 22.00-23.30 i Holmen Ishall. Tid kan endres.
For hvem: Organisert trening for voksne og for ungdom fra 15 år og oppover.
Pris: Kr. 300,- per mnd.
Kontakt: Tom A. Winnes, tlf. 92 20 00 75. <http://www.dik.no/>
- Hva:** **FUN HOCKEY (skole) i regi av Drammen Ishockey klubb**
Et tilbud til alle som ønsker å lære og spille hockey og ha det morsomt på isen Spilles på de minstes premisser. Påbudt med hjelm og leggskin.
Tid/sted: Onsdager kl 18.00-20.00 på Marienlyst kunstisbane. Tid kan endres.
Marienlyst kunstisbane er islagt i perioden november – februar/mars
For hvem: For alle, barn, ungdom og voksne.
Pris: Ca kr. 130,- for barn, kr 200, for voksne.
Kontakt: Tom A. Winnes, tlf. 92 20 00 75. <http://www.dik.no/>

16. STYRKETRENING

Hva : **STYRKETRENING FOR ELDRE i regi av Fysioterapitjenesten i Drammen kommune.**
Trening i gruppe med enkle og sikre apparater. Ledes av fysioterapeut. Passer for deg som har balanseproblemer eller har falt i det siste. Du må være selvhjulpen i treningssalen. Krykker eller rullator er ingen hindring.

Tid/sted:

- Losjeplassen Bo- og servicesenter:
Mandager kl 10.00-10.45 og kl 11.00-11.45
- Hamborgstrøm Bo- og servicesenter:
Tirsdager kl 12.00-12.45 og kl 13.00-13.45
- Konnerud Bo- og servicesenter:
Onsdager kl 10.00-10.45 og kl 11.00-11.45
- Idrettens hus Inngang B, Marienlyst:
Tirsdager kl 12.30-13.15 og kl 13.30-14.15

For hvem: Eldre. Kvinner og menn
Pris: Kr. 400,- per semester
Kontakt: Tlf. 41 58 47 68
E-post: fysiovoksne@drmk.no

Hva: **”BLI STERKERE” i regi av Bedriftsidretten i Buskerud**
Et tilbud om styrkeøvelser i sal for overskudd i hverdagen. Det legges opp til grunnleggende øvelser for de store muskelgruppene som er enkle og effektive.

Tid/Sted: Berskaughallen-styrkerommet
Mandag kl. 18.30 for kvinner
Mandag kl 19.30 for menn
Torsdag kl 18.30 miks

For hvem: Lavterskeltilbud for alle fra 20 år og oppover som vil bli litt sterkere
Pris: Ikke fastsatt, men det må påregnes en sesongavgift (høst og vår)
Kontakt: Bedriftsidretten på e-post: buskerud@bedriftsidrett.no eller tlf. 32 01 61 31

17.SYKKEL

Hva: **SENIORSYKKELTURER i regi av Drammen Frivilligsentral**
Drammen Frivilligsentrals populære sykkelturner starter opp i mai og avsluttes i september.

Tid/sted: Det finnes en egen brosjyre over disse turene
For hvem: Alle
Pris: Kr 20, -per tur. På lengre turer deler man på transportutgiftene.
Kontakt: Tlf. 32 26 70 50 – eller stikk innom Frivilligsentralen på Landfalløya 78. (gamle Fløya) for brosjyre eller mer info. om turene.

18. SYKKEL arrangement

Hva: **DRAMMENSELVA RUNDT PÅ SYKKEL, ca. 22 km
i regi av Bedriftsidretten i Buskerud**

Tid/sted: Arrangeres Kr. Himmelfartsdag. Startsted: Gulskogen idrettspark, Berskaug idrettspark, Solberg senteret, Eknes ungdomsskole. mellom kl. 09.00-11.00

Pris: Kr. 50,- per deltaker.

Kontakt: Buskerud Bedriftsidrettskrets tlf. 32 01 61 32
E-mail: buskerud@bedriftsidrett.no

19. TENNIS

Hva: **TENNIS i regi av Drammen Tennisklubb**
Drammen Tennisklubb holder til i et av Norges fineste tennisanlegg med ny hall med 4 innebaner, styrketreningsrom og ProShop, samt 4 utebaner. Klubben arrangerer kontinuerlig tenniskurs for alle, både nybegynnere og viderekomne. Alder fra 4 år og oppover. Klubben arrangerer også SFO-tennis på skolene i Drammen. Dette foregår på skolene i SFO-tiden. Medlemskap i klubben gir rett til å bruke klubbens utebaner og styrketreningsrom uten ekstra kostnad. I tillegg kan man gå på kurs og delta i klubben forskjellige aktiviteter. Medlemmer leier innebaner til medlemspris. Medlemsrabatt i klubbens ProShop og hos tennisbutikken.no.

Tid/sted: I tennishallen kan man leie faste timer eller kjøpe strøtimer på dagtid eller kveldstid. Anlegget ligger i Ing. Rybergsgate 113 på Berskaug/Åssiden (rett bak ICA Maxi).

For hvem: Alle kan leie bane inne. Utebannene og styrketreningsrom er kun tilgjengelig for medlemmene.

Priser: For informasjon om priser se vår hjemmeside www.dtk.no

Kontakt: For informasjon om medlemskap/kurs: tlf 32 89 75 00 eller E-post: post@dtk.no
Asbjørn Dalsbø, daglig leder

20. TRIM TIL MUSIKK / SALAKTIVITETER

Hva: **KVINNETRENING PÅ FJELL**
Lystbetont trim, aerobic og styrke for kvinner

Tid/sted: Tirsdager kl 19.30-21.00 og onsdag kl 11.30-13.00 i Fjell kirke.

For hvem: Kvinner i alle aldre..

Kontakt: Arrangører: Fjell kirke, Fjell 2020 og Buskerud Pakistanske Kvinneforening. Spørsmål kan rettes til Signe tlf. 32 98 92 34
www.fjellkirke.no

Hva: **TRENING TIL MUSIKK i regi av Skoger turnforening**
 Lystbetont trim, aerobic og styrke for ungdom og voksne
Tid/sted: Mandag og onsdag kl 20.00-21.00 i Skogerhallen.
For hvem: For ungdom og voksne av begge kjønn fra 16 år og oppover.
Kontakt: Eirunn W. Finsrud, tlf. mobil: 92 03 05 23 / arbeid: 32 01 61 64,
 E-post: eirunn.finsrud@nif.idrett.no
www.skogerturn.com

Hva: **GYMNASTIKK TIL MUSIKK**
 Dette er grupper også for deg som ikke har trent noe på forhånd.
 Styrke, kondisjon, koordinasjon og bevegelighet.
Tid/sted: Mandag, onsdag og fredag på Gulskogen Helsesenter. Ta kontakt!
For hvem: Alle fra 20-80 år
Pris: Rimelig
Kontakt: Brit Kristiansen, tlf. 95 70 85 78

DRAMMENS TURNFORENING

Turnforeningen er en av byen største og mest allsidige leverandør av allsidige mosjonstiltak. Alt fra humørfyllt lek og mosjon for voksne/barn til aerobic/dans, lett mosjon, hardtrim og pensjonisttrim står på klubbens program.

Kontortid for Drammen turnforening er tirsdager og torsdager fra 12.00 til 16.00 i Turnhallen (2. etg., Danvik gata 27). Tlf. 32 83 15 21. E-post: drm-turn@online.no, www.drammenturn.no

Aktivitet	Gruppe	Treningssted	Dag	Tid
OPPVISNINGSPARTIER	Kvinner veteran	Drammen vgs.	Tirs	17.00-18.00
	Kvinner fra 25 år	Drammen vgs.	Tirs	20.00-21.00
AEAROBICPARTIER	Kvinner fra 25 år	Åssiden skole	Man	19.00-20.00
		Drammen vgs.	Tirs	18.00-19.00
HARDTRIM	Menn alle aldre	Drammen vgs.	Man	18.00-19.00
			Tors	18.00-19.00
PENSJONISTTRIM (ledes av fysioterapeut)	Pensjonister	Drammensbadet	Tirs	11.00-12.00
			Tors	11.00-12.00
FORELDRE OG BARN	Foreldre og barn	Turnhallen	Man	17.00-18.00
BARSELTRENING	Kvinner	Turnhallen	Tirs	11.00-12.00

Voksne: 1 time per uke kr. 800,-, 2 timer per uke kr. 1180,-
Pensjonister: 1 time per uke kr. 470,-, 2 timer per uke kr. 570,-
 Medlemsavgift for alle medlemmer kr 200,- per år.

FRISKIS & SVETTIS DRAMMEN

Friskis&Svettis vil at flest mulig skal oppleve gleden ved å holde seg fysisk aktive. Vi etterstreber til enhver tid enkel og effektiv trening av høy kvalitet. Vi har saltrening med ulik intensitet på Hallermoen skole og i Drammenshallen.

Kom og opplev BEVEGELSESGLEDE sammen med oss!

Aktivitet	Gruppe	Treningssted	Dag	Tid
SALTRENING	Puls/middels	Hellermoen skole	Man	19.00-20.00
SALTRENING	Puls/middels	Drammenshallen	Tirs	18.00-19.00
	Middels	Hallermoen skole		20.00-21.00
SALTRENING	Dans fuego	Hellermoen skole	Ons	19.00-20.00
SALTRENING	Puls/middels	Drammenshallen	Tors	18.00-19.00
	Basis	Hallermoen skole		20.00-21.00

Kontakt: www.friskissvettis.no/drammen, e-post: drammen@friskissvettis.no
Kontaktperson: Anne Kathrin H. Torgersen
Påmelding: Medlemskontingenten betales inn til 2310 03 74056. Merk betalingen med navn adresse, fødselsdato og evt. mail.adr. Ta med og vis kvittering på trening og du får medlemskort av verten.
Pris: Kr. 800,- per semester for voksne, kr 400,- per semester for ungdom under 23 år, Drop-in kr 100,-

Hva: **TRIM TIL MUSIKK FOR ELDRE**
i regi av Åssiden Sanitetsforening.
Bevegelse-, balanse- og koordinasjonstrening til musikk, etterfulgt av hyggelig prat. Ta med matpakke og kaffe.
Tid/sted: Tirsdag kl. 10.00 – 11.00 på Åssiden sanitetshus.
For hvem: For eldre av begge kjønn.
Pris: En liten avgift
Kontakt: Kontakt Astri Sofie Helgesen tlf. 32 82 12 68

Hva: **LETT GENERELL TRENING TIL MUSIKK**
i regi av Åssiden eldrecenter
Tid/sted: Tirsdag kl. 09.30 - 10.30 på Åssiden Eldresenter, Menighetssalen.
For hvem: For pensjonister, damer
Pris: Kr. 30,- per gang.
Kontakt: Ledes av fysioterapeut Mette Johnsen
Kontakt Anne Jensen, tlf. 32 80 99 90

Hva: **TRIM FOR ELDRE i regi av Konnerud Sanitetsforening**
Tid/sted: Tirsdag kl. 10.30 – 11.30 på Konnerud Sanitetshus
For hvem: Alle
Pris: Medlemskap i Konnerud Sanitetsforening + 20 kr. per gang.
Kontakt: Inger Omshus, tlf. 32 88 43 17

- Hva:** **TRIM TIL MUSIKK FOR ELDRE i regi av Velferden i Strømsø**
Menigheten arrangerer sittende trim til musikk, etterfulgt av hyggelig samvær, formiddagsmat, sang, musikk, foredrag, andakt mm.
- Tid/sted:** Strømsø Menighetshus
Tirsdag kl. 11.00 - 11.30, for pensjonister. Etterfulgt av sosialt samvær.
- Pris:** Trim gratis. Matpenger kr. 30,- for formiddagssamlingen
- Kontakt:** Eva Brekke Voss, tlf. 91 18 27 98
- Hva:** **TRIM TIL MUSIKK i regi av Velferden Strømsø**
Trim i forbindelse med sosialt samvær.
- Tid/sted:** Tirsdager 11.00. Lunsj serveres kl. 12.00, Velferden Strømsø
- For hvem:** Damer
- Pris:** Kr 30,- inkludert lunsj
- Kontakt:** Ivar Torseth tlf. 32 88 98 89 / 91 17 58 60
- Hva:** **PENSJONISTTRIM TIL MUSIKK**
- Tid/sted:** Tirsdag kl. 11.00 på Konnerud BoSS.
- For hvem:** Hjemmeboende pensjonister
- Pris:** Gratis
- Kontakt:** Sykepleier Marit Lerheim, tlf. 97 77 54 79
- Hva:** **TRIM I SAL FOR ELDRE i regi av Glassverket pensjonistforening**
Godt humør er en av hovedingrediensene når 20-30 pensjonister møtes til lystbetont aktivitet i sal. Etter trimmen serveres det kaffe.
- Tid/sted:** Torsdag kl. 11.00-1200 i Glassverkhallen.
- For hvem:** For eldre/pensjonister.
- Pris:** Kr. 20,- per gang.
- Kontakt:** Svend Fornstedt, tlf. 32 80 01 61
- Hva:** **TRIM TIL MUSIKK FOR ELDRE
i regi av Strømsgodset menighet**
Menigheten arrangerer lett trim til musikk, etterfulgt av formiddagsmat og kaffe, samt hyggelig sosialt samvær/underholdning.
- Tid/sted :** Torsdag kl. 11.00-11.30 etterfulgt av lunsj. Strømsgodset Menighetssenter.
- For hvem:** Alle eldre
- Pris:** Kr. 50,- per gang inkl. lunsj.
- Kontakt:** Menighetssenteret tlf. 32 98 92 63.
- Hva:** **TRIM FOR PENSJONISTER
i regi av Menighetspleien i Tangen menighet**
Fredagsklubb for mennene etter trimmen.
- Tid/sted:** Fredag kl. 09.45-10.45 på Kobbervik gård fra september til desember og fra februar til mai.
- For hvem:** Eldre av begge kjønn
- Pris:** Gratis
- Kontakt:** Tonie Steffensen, tlf. 32 98 92 44

Hva: MIDDAGSTREFFET i regi av Danvik - Fjell Frivilligsentral
Trim og sosialt samvær.
Tid/sted: Mandag kl. 11.00-14.00 i kafeteriaen, Fjell BoSS.
For hvem: Alle seniorer i distriktet.
Pris: Det koster ikke noe å være med.
Drikke, mat og evt. transport betaler du selv.
Kontakt: Monika Bock, tlf. 32801717
Ta kontakt noen dager i forveien dersom du trenger transport.

21.ANDRE AKTIVITETSTILBUD

Turorientering / Orientering

Turorientering er en fantastisk form for mosjon, som passer for alle aldersgrupper; en aktivitet hele familien kan ha glede av fra mai til oktober. Her trimmer du både hode og kropp, fyller lungene med ren, frisk skogsluft og beriker deg med gode naturopplevelser - alt på en gang! Kjøp en deltakerpose inneholdende kart, instruksjon og klipperkort, og la kropp og sjel nyte den vakre naturen rundt byen vår i sommer. Turorientering har følgende arrangører i Drammen:

Sturla IF:

Område: **Drammensmarka** (Bragernesåsen, på Nordbykollen, opp fra Landfalltjern, rundt Storsteinsfjell og ved Solbergfjell).
Ca. 75 poster henger ute i tidsrommet 29. april – 1.oktober.
15 poster henger ute som barneorientering.
Salgssteder: Løplabbet, G-sport (Åssiden og Gulskogen), Intersport (Torget Vest, Magasinet, Maxi, og CC) og DOT-kontoret, Stronghytta og Tverken
Pris per pose: Kr. 250,-
Kr 50,- for barneposter
Kontakt: Aud Ellen Brevik, tlf 32 26 81 58 / 92 88 50 33
E-post: aud.ellen@c2i.net
Hjemmeside: <http://www.sturla.no/>

I.F. Hellas:

Område: **Strømsåsen**
Antall poster: 50 stk. henger ute i tidsrommet 1. mai til 1.oktober.
Salgssteder: Joggen, Hellas hytta (søndager), TRI-sport på Gulskogen, Intersport Maxi, Statoil Konnerud.
Pris per pose: Kr. 110,-. Ekstra stemplingskort kr 15,-
Kontakt: Rolf Justad, tlf. arbeid: 32016170, tlf. hjem: 32810688
E-post: buskerud@friidrett.no

Konnerud I.L.:

Område: **Konnerudmarka** (Grimsrudbrenna, Lysløypa, Vestskauen, MIF-hytta og Gruvene)
Antall poster: 65 stk
Salgssteder: Sport 1 TRI-sport, Notabene (Konnerudsenteret), Løplabbet
Pris per pose: Kr 150,-. Alternativt kan en kjøpe kart med poster fra 1 til 14 for barn og nybegynnere for kr 30,-
Kontakt: Ina Cecilie Landro, tlf. 97 15 78 73, ina.landro@vegvesen.no
Konnerud IL arrangerer også eget Tur-o-opplegg for barn/barnefamilier.

På <http://www.orientering.no/> (/tur-o/) finner du informasjon om turorientering.

Det finnes også andre alternativer til den ordinære turorientering. Nedenfor er ”Ukas post” og ”Aktiv med kart” beskrevet.

Hva:**UKAS POST**

Har du lyst til å oppsøke interessante turorienteringsposter og kulturminner? Da har du muligheten nå.
Buskerud o-krets, Eiker o-lag, Lierbygda o-lag, IF Sturla og Røyken o-lag samarbeider om Ukas Post 2011. Det legges ut en ny post hver uke i tidsrommet 1. mai - 2. oktober. Du kan finne til sammen 22 poster helt gratis!

Informasjon:

Kart med poster kan skrives ut fra Buskerud o-krets hjemmeside.
<http://www.orientering.no/krets/buskerud/Sider/UkasPost.aspx>

Hva:**AKTIV MED KART i regi av Buskerud Orienteringskrets, Sturla IF og Aktiv i friluft**

Aktiv med kart er turer med et mål, ”skattejakt” og en morsom og spennende måte å være aktiv på. Enkel og variert MiniTurOrientering i parker og bynære områder.

Turgrupper for dem som vil ha veiledning og turfølge er mulig.

Tid/sted:

Når du selv vil. Postene/turmålene/skattene er ute fra juni til november fordelt på to perioder.

Hvor:

Parken, Marienlyst, Bikkjestykket. Fra september i tillegg Fjell, Spiralen og Hamborgstrømskogen.

For hvem:

Passer for alle

Pris:

Gratis. Kart og deltakerkort skrives ut fra hjemmesiden eller hentes hos Fysioteket, Idrettens hus eller turistforeningen(DOT)

Kontaktinformasjon:

Jorunn Sanderud, tlf. 90 85 30 16, e-post:

jorunn.sanderud@orientering.no

Hjemmeside: www.aktiv-med-kart.no

Drammens og Oplands Turistforening

Drammens og Oplands Turistforening - DOT - har siden 1888 arbeidet med å legge forholdene til rette for friluftsliv i skog og fjell, sommer som vinter. Foreningen, som har nesten 8000 medlemmer fra Hurumlandet i sør til Finse i nord, merker og holder i stand vel 600 km. turløyper og driver 12 turisthytter. De har egen fjellsportsgruppe, ungdomsgruppe, barne/familiegruppe og seniorgruppe som alle organiserer nærturer, spennende turer over en eller flere dager der naturopplevelser, trygghet og fellesskap står i fokus.

Som eksempler på tiltak kan nevnes:

- Dagsturer vinter, vår, sommer og høst.
- Turer for kvinner *
- Seniorgruppe som går tur hver mandag formiddag
- Klart det går! Turer for personer med bevegelsesnedsettelse *
- Trilleturer for hjemmевærende småbarnsforeldre *
- Flerdagsturer i vinter- og sommerhalvåret
- Aktivitetsdager for barn (skileik, kanopadling, natursti osv.)
- Barnas Turlag – barne/familiegruppe
- Aktivitetsskvelder for utviklingshemmede *
- Ungdomsgruppe
- Fjellsportsgruppe
- *Ut på tur med DOT*: turgrupper i Lier, Drammen og Nedre og Øvre Eiker. Turene går på beina i nærområdet på dagtid hele året (med unntak av i skoleferiene). *

Turer som er merket med stjerne (*) er beskrevet under kapittel 8 eller 22.

Å gå er forebyggende helse, å gå er naturopplevelse, å gå er sosialt. I en landsomfattende spørreundersøkelse var konklusjonen at å gå er kultur, og den mest populære form for mosjon. Du gjør deg kjent med vakre naturområder, får nye venner og holder deg i god fysisk og psykisk form.

For nærmere informasjon om DOTs turer og arrangementer, ta kontakt med DOT.

Tlf: 32 25 51 41

E-post: butikk@dotf.no

Internettadresse: <http://www.dotf.no/>

Åpningstider i butikken:

Mandag, Tirsdag, Onsdag og Fredag: kl. 10.00 – 17.00

Torsdag kl. 10.00 – 18.00

Lørdag: 10.00 - 15.00

Adresse: Nedre stortgt.10, Inngang: Schwenckegt.

Frisklivsresepten

Hva: **FRISKLIVSRESEPT i regi av Fysioteket – Frisklivssentralen i Drammen**

Fysioteket er frisklivssentralen i Drammen. Tjenesten består av helsearbeidere som fysioterapeuter og sykepleiere.

På Fysioteket kan personer som ønsker / trenger å bli fysisk aktive av helsemessige årsaker få hjelp til å komme i gang, veiledning om hvordan / hvor mye og oppfølging de tre første månedene. Deltakere skal få positive opplevelser knyttet til fysisk aktivitet, og fokus rettes mot hvilke muligheter som finnes til tross for sykdom eller plage / skade. Tilbudet er rettet mot ungdom fra 16 år og voksne personer i yrkesaktiv alder bosatt i Drammen. All kontakt med Fysioteket starter og slutter med en frisklivssamtale og en kondisjonstest.

Aktivitetene er gruppetrening utendørs med innlagte pulsøkninger og styrkeøvelser som avsluttes med uttøyning og avspenning innendørs. Aktivitetene ledes av fysioterapeuter. Etter endt reseptperiode sluses deltakerne over i annen mosjonsaktivitet.

Frisklivsresept kan skrives ut av leger eller autorisert helsepersonell, samt ansatte i Nav. Personer bosatt i Drammen som ønsker hjelp til å endre levevaner kan også selv ta kontakt med Fysioteket.

Fysioteket har kontor og treningssal på Idrettens hus, 1. etg. inngang B.
Mer informasjon om Fysioteket finner du på Drammen kommunes hjemmeside.
<http://www.drammen.kommune.no/>

Kontakt: Fysioteket tlf: 95 17 11 02
Telefontid: mandag og torsdag kl. 1300-1400

22. SPESIELT TILRETTELAGTE GRUPPER

Drammen og omegn Astma- og Allergiforening

Hva: **TRENING MED KOLS**

I tilbudet inngår veiledning av godkjent instruktør (bidrar til riktig trening) oppfølging av sykepleier (tilstede hele tiden) og motivator med erfaring fra denne type trening (erfaringsoverføring). Tiltaket er et prosjekt over 3 år med oppstart høsten 2011.

Tid/sted: Akropolis treningssenter avd. Åssiden

For hvem: Personer med KOLS som kan gå i trapper

Pris: Medlemskap i Astma og Allergiforbundet, kr. 350,- per år

Kontakt: Kjell Halvorsen, tlf. 92 25 59 28

Wenche Stustad, tlf. 90 53 64 68

Robert Ryghseter, tlf. 90 13 29 39

Turer for personer med nedsatt bevegelsesfunksjon

Hva: **KLART DET GÅR i regi av Drammens og Oplands turistforening (DOT)**
Turer for mennesker med funksjonsnedsettelse. Turene går på turveier og stier i distriktet som er framkommelige for rullestolbrukere, men egner seg også for personer med andre funksjonsnedsettelse.

For hvem: Rullestolbrukere, personer med andre funksjonsnedsettelse, venner og familie.

Pris: Gratis

Kontakt: DOT-kontoret 32 25 51 41, kontoret@dotf.no, www.dotf.no

NTF Drammen og omegn lokallag for personer med sykdom i Thyreoidea

NTF Drammen og omegn lokallag er en forening for personer med sykdom i Thyreoidea (skjoldbruskkjertelen). Fysisk aktivitet er viktig for oss, både for å motvirke stivhet i kroppen, og for å få bedre kontakt med seg selv og en bedre pust. Pilates vil kunne bidra til å gi oss en bedre helse, en bedre pust og sterkere kropp.

Hva: **Pilates grupper i regi av NTF Drammen og omegn lokallag og Kikkan Harkestad.**

Tid/sted: Mandager kl 15.30 – 16.45 og kl. kl 17.15 – 18.30
Sykehuset Buskerud – LMS lokaler

For hvem: Tilrettelagt Pilatestrening for oss med stoffskiftesykdom.

Pris: kr 1.500.- (12 uker)

Kontakt: Kikkan Harkestad, tlf. 91 88 90 09 e-post: kikkan@powermail.no

Strømsgodset Idrettsforening / Idrett for funksjonshemmede, ”H.C – Grappa”

HC grappa har tilbud om allsidige aktiviteter for alle fysiske og/eller psykiske handikap, men også funksjonsfriske i åpne klasser. Hovedaktivitetene er luftrifle og luftpistol, lydvåpen for svaksynte/blinde, bueskyting, teppecurling og boccia.

Hva: **TRENING - OG IDRETT FOR FUNKSJONSHEMMEDE OG FUNKSJONSFRIKKE**

Tid/sted: Tirsdag kl 18.30- 20.30 på Kjøsterud Ungdomsskole
Mulighet for teppecurling, boccia, bueskyting, bordtennis, ”kurling med K”
Drammenshallen:
Tirsdag: Kl 13.15 – 17.30: Luftrifle, luftpistol, også for blinde
Torsdag: Kl 14.00 - 20.00: Luftrifle og luftpistol, også for blinde

Kontakt: Leder Anni Carlsen, tlf. 40 46 52 50
Kontaktperson mosjonsgruppe Anni Carlsen, tlf. 40465250
Oppmenn boccia og teppecurling:
Turid og Morten Didriksen, tlf. 91 86 03 89 / 32 82 09 27
Oppmann skyting: Anni Carlsen, tlf. 40 46 52 50

Drammen og omegn Bechterewforening

Er du plaget av Bechterew eller andre revmatiske sykdommer kan følgende treningstilbud hjelpe deg å opprettholde leddutslag og vedlikeholde aktivitetsnivå.

For nærmere informasjon kontakt Per Larsen tlf. 91 79 12 11

Hva: **GYMNASTIKKGRUPPER**
i regi av Drammen og Omegn Bechterewforening.
Oppvarming, styrke og avspenning

Tid/sted: Torsdag kl 20.00-22.00 på Bragernes skole

For hvem: Tilrettelagt for mennesker med bechterew og andre muskelskjelettlidelser.

Pris: Medlemskontingent i Norsk revmatikerforbund, evt. annen avtale.

Kontakt: Bjørn Lundhaug, tlf 32 82 71 37 / 90 82 41 68

Hva: **VANNGYMNASTIKK**
i regi av Drammen og Omegn Bechterewforening.
Oppvarming/styrke/avspenning i godt, varmt vann.

Tid/sted: Mandag kl. 19.30-20.30, Blekkspruten, Bråta BOSS i Mjøndalen.

For hvem: Tilrettelagt for mennesker med bechterew og andre muskelskjelettlidelser.

Pris: Medlemskontingent i Norsk revmatikerforbund, evt. annen avtale

Kontakt: Per Larsen tlf. 91 79 12 11

Hva: **VANNGYMNASTIKK**
i regi av Drammen og Omegn Bechterewforening.
Oppvarming/styrke/avspenning i godt, varmt vann.

Tid/sted: Lørdag kl. 10.30-11.30 i Lierhallen.

For hvem: Tilrettelagt for mennesker med bechterew og andre muskelskjelettlidelser.

Pris: Medlemskontingent i Norsk revmatikerforbund, evt. annen avtale

Kontakt: Per Larsen tlf. 91 79 12 11

Drammen og omegn revmatikerforening

Revmasenteret holder til i Rådhusgata 25

Åpent mandag og onsdag kl 10 00- 14 00. tlf 32 89 74 15

Revmatikerforeningen har likemannstjeneste. Ta kontakt for nærmere info.

Hva: **BASSENGTRENING**
i regi av Drammen og omegn revmatikerforening
Bevegelsestrening i godt, varmt vann.

Tid/sted: Tirsdager kl.14.00-15.00 og 15.00-16.00 og fredager kl. 17.00-18.00.
Drammensbadet.

For hvem: Alle som har medlemskap i Norsk revmatikerforbund.

Pris: 550,- per semester.

Kontakt: Tove Mile, tlf. 93 00 90 30.

Hva: **HOBBYGRUPPE**
i regi av Drammen og omegn revmatikerforening
Aktiviteter med fokus på finmotorikk.
Tid/sted: Mandager kl 10.00 – 13.00, Rådhusgata 25
For hvem: Alle som har medlemskap i Norsk revmatikerforbund.
Pris: Gratis
Kontakt: Eva Olsen, tlf. 32 89 74 15.

Aktivitet for mennesker med psykisk utviklingshemming

Hva: **FOTBALL OG HÅNDBALL i regi av Strømsgodset IF**
Strømsgodset I.F har utviklet et trim-/aktivitetstilbud til mennesker med psykisk utviklingshemming med fotball og håndball på programmet.
Tid/sted: Tirsdag kl.1800-1900, Drammenshallen, vinter.
Tirsdag kl. 1800-1900, Gulskogenbanen, sommer.
For hvem: Mennesker med psykisk utviklingshemming fra 10 til 60 år.
Pris: Medlemsskap per år: kr. 500,- for personer over 17 år og kr. 400,- for personer under 17 år. Aktivitetskontingent kr. 500,-
Kontakt: Tore Haugen tlf. 32 26 57 70
e-post: stromsgodset@stromsgodset.no

Hva: **AKTIVITETSKVELDER FOR UTVIKLINGSHEMMEDE i regi av Drammens og Oplands Turistforening (DOT)**
Temaer som fugletitting, insekter i blomsterenga, dyra på gården, friluftsmuseet, sopp og bær. For de yngre er det aktiviteter som fiske, padling, naturløype og skattejakt. Det er alltid bevertning på disse kveldene. Gratis deltakelse og bevertning. I vinterhalvåret fem kvelder for barn og ungdom med utviklingshemming. Aktiviteter som skileik, aking og eventyrstund rundt bålet.
Tid/sted: Arrangeres fire onsdagskvelder i sommerhalvåret,
Kontakt: DOT-kontoret tlf. 32 25 51 41
DOT-kontoret i Nedre storgt.10, Inngang: Schwenckegt.
www.dotf.no

23. GRUPPETRENING UNDER VEILEDNING AV FYSIOTERAPEUT

- Har du kroniske helseplager?
- Er du usikker på hvordan kroppen din vil reagere på trening?
- Føler du at du trenger mer kunnskap om hvordan du skal trene riktig?

Da kan kanskje et gruppetreningstilbud hos en av byens fysioterapeuter være et trygt sted å starte.

Drammen fysioterapi

Hva: RYGG OG RYTME

Dette er et tilbud for personer med ikke akutt/kroniske ryggplager. Det kan være et alternativ etter endt individuell behandling av ryggplager. *Treningen passer også de som av andre årsaker, ønsker og trene med lav til middels intensitet i gruppe.* Treningen er basert på bevegelse til musikk. Timen inneholder rolig oppvarming, kondisjon, styrke, tøyninger og avsluttes med avspenning. Det er små grupper og deltagerne oppfordres til å jobbe ut i fra egen evne/funksjon.

Tid/sted: Onsdager kl 13.00, 17.00 og 18.00 Drammen fysioterapi, Vårveien 25.
Pris: Kr. 85.- per gang
Kontakt: Fysioterapeut Ingrid Skogdal tlf. 32 82 34 14 eller SMS til 92 04 78 48
E – post: ingrid@drammenfysioterapi.no

Hva: SIRKELTRENING

Drammen fysioterapi har tilbud om sirkeltrening med apparater for sammensatte grupper. Treningen blir individuelt tilpasset hver enkelt deltaker.

Tid/sted: Alle dager. Drammen fysioterapi, Vårveien 25.
For hvem: For alle som ønsker lavterskeltrening med apparater, uavhengig av diagnose..
Kontakt: Drammen fysioterapi tlf. 32 82 34 14

Om treningssenteret:

Drammen fysioterapi & Trening er et treningssenter åpnet i januar 2011. Lokalene er lyse og nyoppussede, og alle apparater er nye. Apparater er godkjente til medisinsk bruk. Vi har ingen nedre aldersgrense hos oss. Vi tilbyr blant annet veiledning og oppfølging av fysioterapeut, behandlingsgaranti på instituttet, livsstils- og kostholdsveiledningskurs, kroppsanalyse og zumba.

Gulskogen fysioterapi

FIBROMYALGIGRUPPE

Har du fibromyalgi, eller av andre årsaker smerter og stivhet i muskler og ledd, kan trening og utveksling av erfaringer med likesinnede være et godt tilbud til deg.

Hva: Tilpasset trening for denne gruppen
Tid: Tirsdag kl. 15.30 – 16.30 og torsdag kl. 08.30 – 09.45
For hvem: Pasienter med og uten henvisning fra lege.
Kontakt: Fysioterapeut Jane Fulford, tlf. 32 83 02 75

HOFTEGRUPPE

Hva: **Trening til musikk. Bevegelsestrening, koordinasjon og tøyninger tilrettelagt for denne gruppen.**

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.00

For hvem: Gratis med henvisning fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Jane Fulford, tlf. 32 83 02 75

ASTMA-/KOLS GRUPPE

Luftveissykdommer og pustebesvær kan i høy grad begrense bevegelsesfrihet og livsutfoldelse. Regelmessig trening kan lette symptomene og gjøre hverdagen mindre anstrengende.

Hva: **Lett styrke og kondisjonstrening med vekt på pusten og øvelser som stimulerer/underbygger god pusteteknikk. Noe informasjon om lungefunksjon og anatomi.**

Tid: Onsdager kl.10.00- 11.00

For hvem: Gratis med diagnosen Astma / KOLS og henvisning fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Ellen Warlo, tlf. 32 83 02 75

BECHTEREW-/RYGG GRUPPE

Hva: **Tilpasset og tilrettelagt trening etter musikk.**

Tid: Tirsdag kl. 17.00 – 18.00

For hvem: Gratis med diagnosen Bechterew og henvisning fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Ellen Warlo, tlf. 32 83 02 75

NAKKE-/SKULDER GRUPPE

Hva: **Moderat kondisjon og styrketrening. Fokus på oppmykning og styrketrening av nakke og skuldermuskulatur. Tøyninger og avspenning.**

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.00

For hvem: Passer for pasienter som ikke har trent tidligere og som har problemer med nakke og skuldre. Med eller uten henvisning fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Ellen Warlo, tlf. 32 83 02 75

NAKKE-/SKULDER-/RYGG GRUPPE

Hva: **Oppvarming Med påfølgende styrketrening rygg/mage, nakke/skuldre og resten av kroppen. Avspennig.**

Tid: Torsdag kl. 11.30 – 12.30

For hvem: Passer for pasienter som ikke har trent tidligere og som har problemer med nakke og skuldre. Med eller uten henvisning fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Ellen Warlo, tlf. 32 83 02 75

STYRKE-/BALANSE GRUPPE

Hva: **Trening for deg med balanseproblemer. Benytter stol som hjelpemiddel.**

Tid: Mandag kl. 13.30 – 14.30

For hvem: Eldre og personer med balanseproblemer. Kvinner. Godt egnet for dem som ikke har trent tidligere.

Kontakt: Fysioterapeut Ellen Warlo, tlf. 32 83 02 75

YOGA/PILATES (Basal Kroppskjennskap)

Hva: Bevegelsestrening, avspenning, kroppsbevissthet og fokus på pusteøvelser.
Tid: Mandag, tirsdag og fredag kl. 08.30 – 10.00.
For hvem: For mennesker med plager i muskel/skjelettsystemet som ønsker trening for å senke stressnivået.
Kontakt: Fysioterapeut Jane Fulford, tlf. 32 83 02 75

PILATES:

Hva: ”Myk” trening med fokus på pilatesøvelser
Tid: Onsdag kl. 08.30 - 09.30
For hvem: Pasienter med og uten henvisning fra lege.
Kontakt: Fysioterapeut Jane Fulford, tlf. 32 83 02 75

Endringer av timeplanen kan forekomme.

Strømsø fysikalske

SMERTEGRUPPE

Ved diffuse smerter i muskler og ledd, vil trening og bevisstgjøring av kroppens funksjoner som oftest virke positivt. Ta sjansen - og se om ikke også du vil oppleve velvære ved å komme i bedre fysisk form!

Hva: **Lett trening og kondisjonstrening**
Tid/sted: Onsdag kl. 16.00 – 17.00 på Strømsø fysikalske
Pris: Kr. 50,- per gang med henvisning fra lege
Kontakt: Fysioterapeut Hans Petter Steinholt 32 89 65 50

Konnerud fysioterapi

Hva: **Mensendieck – grupper og ryggtreningssgrupper**
Tid/ sted: Konnerud Fysioterapi
Målgrupper: Etter henvisning fra lege.
Kontakt: Fysioterapeut Ingjerd Ranke, tlf 32 88 54 00

ANS Trimmen Fysikalske

På Trimmen tilbys det en rekke ulike former for gruppe- og egentrening. Trimmen tilbyr trening i nyrenoverte lokaler i gamle Drammensbadet. Vi har to gruppesaler til rådighet og har 40 gruppetimer hver uke.

Vi tilbyr gruppetrening innenfor følgende områder:

Kne

Hofte

Korsrygg

Nakke

Skulder

Generell trening

Multiple Sklerose

Trening for Eldre

Livstilsgrupper

Basseng

Psykisk Utviklingshemmede

Hjerte/Kar

Astma/Kols

Kontakt: Ta kontakt for nærmere informasjon.

Adresse: Erik Børresens Alle' 6 3015 Drammen

Tlf: 32 86 05 00

Mail: timebestilling@trimmen.no

www.trimmen.no

Resepsjonen er betjent fra 08.30 - 15.45 (lunsjavvikling 12.00-12.45). Utover dette er det mulig å legge igjen beskjed på telefonsvarer.

Trimmen - Aktivt liv til bedre helse!

Sykehuset Buskerud HF

Hva:	HJERTEGRUPPE
Innhold:	Kondisjonstrening i gruppe til musikk med innslag av bevegelsestrening, styrke/utholdenhet og avspenningsøvelser. Siste 5 minutter brukes til spørsmål og informasjon.
Tid/sted:	Mandag og torsdag kl. 14.00-15.00, Fysioterapiavd.7. etg., heis B Vestre Viken Sykehuset Buskerud.
For hvem:	Pasienter som har hatt hjerteinfarkt, hjerteoperasjon eller annen hjertesykdom
Pris:	Gratis med henvisning fra lege etter infarkt/hjerteoperasjon
Kontakt:	Spes. fysioterapeut Martine Munthe-Kaas, tlf. 32 80 31 98.

24. DRAMMENSBADET

Åpningstider:

Mandager: kl 1200 – 2100
Tirsdag – fredag: kl 0800 – 2100
Lørdag/søndag: kl 1000 – 1800

For kortkunder (6 mnd / 12 mnd) er det morgentrening fra kl 0700 alle hverdager.
Man må opp av vannet 30 min før stenging.

Priser:

Enkeltbillett bad: Voksen (fra 18 år) kr 115,-. Honnør/ungdom (13-17 år) kr 85,-. Barn (3-12 år) kr 70,-. Baby (under 3 år) kr. 40,-.
Enkeltbillett trening/bad: Voksen kr 175,-.

I tillegg har vi klippekort (12 og 25 klipp), 6 mnd og 12 mnd kort.
For mer info se www.drammensbadet.no

Kontaktinfo: Tlf 32 04 45 00,
E-post: post@drammensbadet.no

25. TRENINGSSENTER

Elixia Drammen

Nedre Storgate 31, 3015 Drammen

Kontaktinfo: Tlf. 32 23 47 50,
www.elixia.no

SvingInn Drammen (Treningssenter for kvinner)

Rosenkrantzgata 85, 3018 Drammen

Kontaktinfo: Tlf. 32 82 64 40
E-post: drammen@svinginn.no
www.svinginn.com

Moov AS

Børsemakergata 4, 3045 Drammen

Kontaktinfo: Tlf 90 63 39 06
www.moov.no

Sports Club Akropolis AS

Avd. Åssiden: Ingv. Ludvigsgate 14, 3027 Drammen
Tlf. 32 27 66 00

Avd. Marienlyst Schwartz gate 6, 3043 Drammen
Tlf. 32 20 80 80

Avd. Konnerud Starter opp i september. Gamle lokalene til Tri Sport.

Felles kontaktinfo: www.akropolis.no
E-post: post@akropolis.no

SATS Drammen

Brandtenborggata 1, 3012 Drammen

Kontaktinfo: Tlf 32 80 75 30

www.sats.no

E-post: drammen@sats.no

Drammen EASY LIFE Senter

Griffentfeltdtsgate 1, Drammen

Kontaktinfo: Tlf. 32 69 90 09

www.easylife.no

26. HUSKELISTE FOR NYBEGYNNERE

1. **Start forsiktig** - og tillat deg å bruke lang tid på å komme i form.
2. **Sammenlign fremgang** med deg selv, ikke med alle andre. Det er du som kjenner kroppen din best.
3. **Prøv forskjellige former** for mosjon, og finn de aktivitetene du trives best med, da smiler du mer under trening!
4. **Mosjoner regelmessig**, en gang pr. uke er bedre enn ingen!
5. **Det er ekstra hyggelig** å trene sammen med andre.
6. **Bruk ledige og behagelige klær**, og spander litt ekstra godt på føttene.
7. **Vær forsiktig** med ensidige belastninger.
8. **La muskulaturen få en velgjørende strekk** etter trening.
9. **Ta hensyn til kroppens signaler** som stivhet, smerter osv., og unn deg en ekstra fridag om nødvendig.
10. **Rikelig væskeinntak og sunt kosthold** "smører maskineriet" og gir økt energi.



GRATIS MOSJON FÅR DU VED Å:

• Gå i trapper	• Lufte hunden
• Sykle til jobben	• Hogge ved
• Ta en skogstur med familien	• Plukke bær
• Ta en svingom med din kjære	• Måke snø
• Leke gjemsel med barna	• Klippe plenen
• Ta en svømmetur	• Gå til butikken
• Vaske gulv	• Kna brøddeig