



RINGERIKE KOMMUNE

# FRISKLIVSKATALOGEN

## AKTIVITETSKATALOG 2017



Nasjonale anbefalinger

## Fysisk aktivitet og stillesitting - voksne

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

### ANBEFALINGER



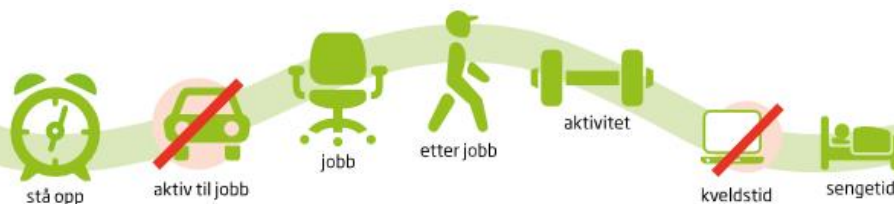
- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.

**HVORDAN FÅR DU NOK AKTIVITET?** Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktiviteten er lystbetont, og blir en naturlig del av de daglige rutinene.

#### GODE EKSEMPLER - SLIK FÅR DU NOK AKTIVITET I LØPET AV EN UKE:

- 30 minutters gåtur alle hverdager - husk at du må bli litt andpusten.
- Rask gange 20 minutter fire dager til jobb + en helgetur på 70 minutter.
- 30 minutters løping slik at man puster mye mer enn vanlig + lett anstrengende styrketrening i 30 minutter to dager + 30 minutter turgåing.
- 75 minutter aerobics eller dans som gjør deg skikkelig andpusten.

**MER LETT AKTIVITET OG MINDRE TID I RO** - voksne bruker drøyt 60 prosent av våken tid i ro. Denne tiden bør begrenses og deles opp med aktive pauser der du beveger deg litt. Lang tid foran pc, tv eller annen skjerm bør reduseres. Hver time med skjerm, kan for eksempel inkludere minst fem minutter hvor man står, går eller gjør en annen lett aktivitet. Dette gjelder også på arbeid - også for dem som ellers er mye i aktivitet.



# INNHALDSFORTEGNELSE

|  |    |
|--|----|
| <b>GÅGRUPPER</b> .....                 | 4  |
| <b>INNENDØRSTRENING</b> .....          | 6  |
| <b>UTENDØRSTRENING</b> .....           | 9  |
| <b>BASSENGTRENING</b> .....            | 10 |
| <b>DANS</b> .....                      | 11 |
| <b>FRILUFT</b> .....                   | 12 |
| <b>Turforslag – sommerhalvår</b> ..... | 12 |
| <b>Turforslag – på sykkel</b> .....    | 13 |
| <b>Turforslag – vinterhalvår</b> ..... | 13 |
| <b>TRENINGSSENTRE I HØNEFOSS</b> ..... | 15 |

# GÅGRUPPER

## Kul-Tur

**For hvem/nivå:** For alle. Fellesturer rundt i distriktet.

**Tidspunkt:** Onsdager, oppmøte 17.30. Hver uke i sommersesongen (mai-september).

**Oppmøtested:** Ringerike Frivilligsentral.

**Pris:** Kostnader for drivstoff til sjåfør og evt. bomutgifter må påregnes på enkelte turer.

## Gågruppe - frivilligsentralen

**For hvem/nivå:** For alle. Middels intensitet (man må kunne gå i minimum 30 min. i strekk i middels tempo). Felles lunsj for de som ønsker etter turene (30 kr).

**Tidspunkt:** Tirsdager kl. 11.00.

**Oppmøtested:** Ringerike Frivilligsentral. Transportordning derfra.

## Gågruppe Sokna

**For hvem/nivå:** For alle.

**Tidspunkt:** Tirsdag og torsdag kl. 10.00.

**Oppmøtested:** Sokna aktivitetssenter.

**Mer informasjon:** «Det skjer» i Ringerikes blad.

## Gågruppe Tyrstrand og Omegn pensjonistforening

**For hvem/nivå:** For alle.

**Tidspunkt:** ca. 2 ganger i mnd.

**Mer informasjon:** Gågruppe i forbindelse med kafè. Følg med i «Det skjer» i Ringerikes blad.

## **Gågruppe Ådal IL**

**For hvem/nivå:** For medlemmer.

**Tidspunkt:** Onsdager i sommerhalvåret. Se nettsiden for mer informasjon.

**Oppmøtested:** Coop Prix Hallingby.

**Pris:** Medlemskontigent.

**Mer informasjon:** Se [nettsiden](#) for mer informasjon.

# INNENDØRSTRENING

## Dametric

**For hvem/nivå:** Passer for alle som ønsker å komme i bedre form med enkel mosjon. Oppvarming og styrketrening på gulvet (uten utstyr) til musikk, bevegelsestrening. Middels intensitet.

**Tidspunkt:** Mandager 18.30-19.30.

**Sted:** Kirkeskolen.

**Pris:** 650,- per halvår.

## Dametric

**For hvem/nivå:** Passer for alle som ønsker å komme i bedre form med enkel mosjon. Oppvarming og styrketrening på gulvet (uten utstyr) til musikk, bevegelsestrening. Middels intensitet.

**Tidspunkt:** Tirsdag 18.30-19.30.

**Sted:** Hønefoss skole.

**Pris:** 600,- per halvår.

## Dametric – Ådal IL

**For hvem/nivå:** For medlemmer i Ådal IL.

**Tidspunkt:** Mandag 20.30-22.00, onsdag 20-22.

**Sted:** Hallingby skole.

**Pris:** Medlemskontigent i Ådal IL (mer informasjon [her](#)).

## **Herretrim – Ådal IL**

**For hvem/nivå:** for medlemmer i Ådal IL.

**Tidspunkt:** Søndag 19.30-21.00.

**Sted:** Hallingby skole.

**Pris:** Medlemskontigent i Ådal IL (mer informasjon [her](#)).

## **Basis – Friskis & Svettis**

**For hvem/nivå:** Passer for alle. Bygger opp styrke, kondisjon og bevegelighet fra bunnen.

**Tidspunkt:** Mandager kl. 16-17, onsdager kl.18-19.

**Sted:** Veienmarka skole.

**Pris:** Se [hjemmeside](#)

## **Basis – Friskis & Svettis**

**For hvem/nivå:** Passer for alle. Bygger opp styrke, kondisjon og bevegelighet fra bunnen.

**Tidspunkt:** Mandager kl. 18-19.

**Sted:** Toso skole (Jevnaker).

**Pris:** Se [hjemmeside](#)

## **Middels – Friskis & Svettis**

**For hvem/nivå:** Sirkeltrening med enkelt treningsutstyr. Middels/høy intensitet.

**Tidspunkt:** Tirsdager kl.19.30-20.30.

**Sted:** Jevnaker skole.

**Pris:** Se [hjemmeside](#)

## Sirkeltrening – Friskis & Svettis

**For hvem/nivå:** Sirkeltrening med forskjellig treningsutstyr. Middels/høy intensitet.

**Tidspunkt:** Torsdag kl.18.45-19.45

**Sted:** Veienmarka skole

**Pris:** Se [hjemmeside](#)

*Her er nevnt et utvalg av gruppetimene til Friskis & Svettis. Klikk [her](#) for mer informasjon. Frisklivsdeltakerer kan få et prøvetilbud fra Friskis & Svettis. Kontakt frisklivskoordinator for mer informasjon.*

## LHL - Trimgrupper

**For hvem/nivå:** Passer for alle. Bygger opp styrke, kondisjon og bevegelighet fra bunnen. Middels intensitet.

**Pris:** Gratis. Ingen krav til medlemskap i LHL.

NB: Trimgruppen på Ringerike vgs. koster 300 kr/halvår.

- **Sted:** Austjord  
**Tidspunkt:** Mandager kl.11-12
- **Sted:** Bergerbakken skole, Jevnaker  
**Tidspunkt:** Tirsdager kl.19-20
- **Sted:** Nes bygdehus, Nes i Ådal  
**Tidspunkt:** Tirsdager og torsdager kl.18.00
- **Sted:** Sokna skole, Sokna  
**Tidspunkt:** Onsdager kl. 17-18
- **Sted:** Ringerike vgs, Hønefoss  
**Tidspunkt:** Torsdager kl.16.30-17.30  
**Pris:** 300 kr/halvår



# UTENDØRSTRENING

## Bootcamp Hønefoss

**Hva:** Hinderløype/OCR (Obstacle Course Racing). Trening som utfordrer spenst, styrke, kondisjon og høydeskrekk.

**For hvem/nivå:** Passer for alle, uansett alder, fysikk eller erfaring.

**Tidspunkt:** Tirsdag kl.18.00.

**Sted:** Helgelandsmoen.

**Pris:** 100 kr drop-in (50 for medlemmer).

**Mer informasjon:** se [hjemmeside](#)

## Camp Eggemoen

**Hva:** Gruppetrening utendørs, varierte timer med fokus på styrke og utholdenhet.

**For hvem/nivå:** For alle.

**Tidspunkt:** mandag og onsdag kl.15.45 og 19.00.

**Sted:** Eggemoen

**Pris:** 630,- i mnd, 12 mnd binding

**Mer informasjon:** Se [facebooksidene](#).

## Ringerike Orienteringslag (ROL)

Trening og tilbud flere ganger i uken, blant annet turorientering og nærturorientering.

Se [hjemmesiden](#) for mer informasjon.

# BASSENGTRENING

## **Vannaerobic**

**For hvem/nivå:** For alle.

**Tidspunkt:** Tirsdag 18.00.

**Sted:** Idrettsbasseng, Ringeriksbadet.

**Pris:** 30 kr + vanlig inngangsbillett.

# DANS

## **Haugvang seniordans**

**For hvem/nivå:** for alle. Sosialt samvær og god trim for ben og hode.

**Når:** torsdager kl.11-13

**Sted:** Lokalet Haugvang

## **Ullerål seniordans**

**For hvem/nivå:** for alle.

**Når:** tirsdager kl.18-20, onsdager kl.11-13

**Sted:** Ullerål kirke

## **Ringerike Folkedansgruppe**

**For hvem/nivå:** for alle.

**Når:** mandager kl.18.30

**Sted:** Hov omsorgssenter kantina

# FRILUFT

## Ti på topp - Bedriftsidretten

Du finner mer informasjon [her](#).

**For hvem/nivå:** Passer for alle. Du kan delta som lag eller som individuell deltager.

**Når:** mai-oktober

**Pris:** 165,- per deltaker (dette gir deg tilgang på nettsiden, app og deltakerhefte med kart og turbeskrivelse)

## Den Norske Turforeningen, DNT

Du finner mer informasjon [her](#).

**For hvem/nivå:** har turgrupper for alle aldre og forskjellige interesser. Se [nettside](#) og/eller Ringerikes blad for arrangerte turer.

**Pris:** 640,- (495,- for de over 67 eller uføre)

## Turforslag – sommerhalvår

Du finner mer informasjon om turen ved å trykke på «turinformasjon». Denne informasjonen er hentet fra nettsiden til Ti på topp Ringerike eller ut.no

- Elvelangs i Hønefoss - [turinformasjon](#)
- Nordsia rundt - [turinformasjon](#)
- Gullerudmarka - [turinformasjon](#)
- Kongens utsikt - [turinformasjon](#)
- Kjerratstien - [turinformasjon](#)
- Midttjernhuken - [turinformasjon](#)
- Ringkolltoppen - [turinformasjon](#)

- Søre Vælsvatnet - [turinformasjon](#)
- Eggemomila - [turinformasjon](#)
- Manaskardet - [turinformasjon](#)
- Bukollen - [turinformasjon](#)

## Turforslag – på sykkel

*Du finner mer informasjon om turen ved å trykke på «Turinformasjon». Denne informasjonen er hentet fra nettsiden til Ti på topp Ringerike eller ut.no*

- Eggemoen rundt - [turinformasjon](#)
- Lysløypa på Eggemoen - [turinformasjon](#)
- Helgelandsmoen - [turinformasjon](#)
- Steinsfjorden rundt - [turinformasjon](#)
- Hovsmarka - [turinformasjon](#)

## Turforslag – vinterhalvår

### Skiløyper

Lysløyper:

- Tyristrand  
Ansvarlig lag: IF Tyristubben
- Sokna  
Ansvarlig lag: Soknedalen IL

- Hallingby  
Ansvarlig lag: Ådal IL
- Ringkollen  
Ansvarlig lag: Skiforeningen
- Eggemoen  
Ansvarlig lag: Jevnaker Ski
- Heradsbygda  
Ansvarlig lag: Heradsbygda IL
- Heggen  
Ansvarlig lag: Veme Sportklubb
- Åsbygda  
Ansvarlig lag: Åskameratene U&IL

Andre turtips:

- Damtjern – Løvli
- Kleivstua – Sørsetra
- Røye rundt
- Øyangen rundt

Dette er bare et lite utvalg turer. Se flere turforslag på:

[UT.no](http://UT.no)

[DNT.no](http://DNT.no) og [DNT Ringerike](http://DNT.Ringerike)

## TRENINGSSENTRE I HØNEFOSS

- [Stadion Treningscenter](#)
- [Actic](#)
- [SATS Elixia Hønefoss](#)
- [HQ Trening](#)
- K.O. Gym - [Facebookside](#)