

SENIOR AKTIVITET (65+) I 2025

LAVTERSKELE GRUPPETRENINGER SOM ER FASTE PÅ
TIMEPLANEN.

NOEN AKTIVITETER ER GRATIS, ANDRE HAR EN EGENANDEL.

MANDAG

	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30	Morgentrim	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
10:30				
10:00	Seniorturnering i Golf	Kongsberg Golfbane, i sesong	Golfklubben (medlemmer)	48308214
11:00	Seniordans	Vittingen kulturhus	Hvittingfoss Seniordans	93652324
11:30	Friluftslivstrimmen	Krona	Kongsberg turistforening	91240477
11:30	Tur med lunsj	Heistadmoen skistadion	Skrimreserveren	92263600
12:15	Sterk og Stødig	Skinnaberga Helsehus	Kongsberg kommune	48166686
13:30	Sterk og Stødig	Skinnaberga Helsehus	Kongsberg kommune	48166686
16:00				
17:00				
18:00	Strukturell trening	Efteløt klubbhus	Efteløt IL	91130404
19:00	Strukturell trening	Efteløt klubbhus	Efteløt IL	91130404

TIRSDAG

	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30	Stavgang	Skrim idrettspark	Kongsberg idrett og aktivitetsråd	95230410
10:30	Seniordans	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
10:30	Turgåing	Gamlegrendåsen	Kongsberg Sanitetsforening	95820026
11:00	Bowling	Kongsberghallen	IL Skrim – skrimreserveren	92263600
12:00				
13:00	Yoga	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
14:00				
15:00				
16:00	Herretrim	Skavanger, gymsalen skolen	Bergkameratene IL	99357252
17:00				

ONSDAG

	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30				
10:00				
11:15	Styrke og mobilitet	Feelgood treningssal	Kongsberg idrett og aktivitetsråd	95230410
12:00	Zumba Gold	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
12:30	Sterk og Stødig	Skistua Heistadmoen	Kongsberg kommune	48166686
13:00	Sterk og Stødig	Jondalen, gymsalen skolen	Kongsberg kommune	48368811
19:00	Dametric	Raumyrhallen	Bergkameratene IL	93225365

TORS DAG

	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
9:30	Stavgang	Skrim idrettspark	Kongsberg idrett og aktivitetsråd	95230410
10:00	Seniorturer	Oppmøte Baneveien	Kongsberg turistforening	91240477
11:00	Sterk og Stødig	Kirkens bymisjon, 2.etasje	Kongsberg kommune	48166686
12:30	Sterk og Stødig	Kirkens bymisjon, 2.etasje	Kongsberg kommune	48166686
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	Tur, starttid varierer	Efteløt klubbhus	Efteløt IL	91130404
17:00				
18:00				
19:30	Herretrim	Skavanger, gymsalen skolen	Bergkameratene IL	99357252
20:00				
21:00				

FREDAG

	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
9:30				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
18.00	«Trivelig fredag»	Skrimhallen	IL Skrim	95206598
	Lett aktivitet og sosialt samvær	Siste fredag i måneden		

Denne brosjyren er utarbeidet av Kongsberg idrett og aktivitetsråd

med midler fra Buskerud fylkeskommune

til senioraktivitet 2025

Kongsberg idrettsråd

Organisasjonsledd i
**NORGES
IDRETTSFORBUND**



**BUSKERUD
FYLKESKOMMUNE**

INFORMASJON OM AKTIVITETENE

AKTIVITET:	INFORMASJON:	KONTAKTPERSON:
Stavgang 60 minutter	Lett kondisjonstrening med staver i lysløypa på Kongsgårdsmoen. Naturlig intervall i motbakkene. Tempo og belastning kan tilpasset individuelt. Styrke og tøyingsøvelser gjennomføres underveis i økten.	Ellen Langaas Jensen
Inne trening styrke og mobilitet 60 minutter	Styrke og bevegighets-øvelser innendørs med bruk av egen kropp og enkelt utstyr som matte, strikk og vekter. Fokus på styrke, balanse, mobilitet og tøyning. Belastning kan tilpasset individuelt.	Ellen Langaas Jensen
Friluftslivstrimmen 60 minutter	Utendørs trening ved Krona. Enkle styrkeøvelser med egen kropp eller strikker. Kondisjonstrening i trapper og på bakken. Tempo og belastning kan tilpasset individuelt. Instruktør fra Sense Helse og treningscenter.	Kongsberg og Omegn Turistforening
Senior turer i regi av KOT 2-3 timer	Fellestur i regi av KOT. Ta med drikke og matpakke til lunsj. Varierte turer i lett til moderat terreng. Fast oppmøte på Baneveien/togstasjon kl.10.00 på torsdager i barmarksesong.	
Sterk og stødig 60 minutter	Styrke og balanseøvelser innendørs. Passer for deg som opplever ustøhet og dårligere fysisk funksjon enn for ett år siden. Tilbudet finnes på flere lokasjoner i kommunen.	Fysioterapi-Tjenesten i Kongsberg kommune Kjersti Haugan
«Trivelig fredag»	Lavterskel aktiviteter som stimulerer til lett fysisk aktivitet og sosialt samvær underveis siste fredag i måneden.	IL Skrim Lars Wetterstad
Bowling + Turgruppe 2-3 timer i regi av IL Skrim reserveren	Bowling og tur gruppe i regi av Skrim reserveren.	Øyvind Ristvedt

Herretrim og dametrim i regi av Bergkameratene IL 45-60 minutter	God oppvarming til musikk. Enkle styrkeøvelser med egen kropp med god tid til bøy og tøy for hele kroppen.	Bergkameratene IL Erik Thorstensen Aud Nyheim
Strukturell trening i regi av Efteløt IL 60 minutter	Innendørs styrke-, smidighet- og balansetrening. Strukturell trening er øvelser hvor du trener muskler, ledd og sanser slik at hjernen får et bedre grunnlag for å styre kroppens bevegelser.	Efteløt IL Gjermund Omholt
Gåfotball i regi av Skrim IL	Her spiller man fotball uten å løpe, kun med gange. Oppstart av tilbudet våren 2025. Følg med på Skrim IL sine nettsider: www.llskrim.no	Skrim IL Lars Wetterstad
Turgruppe i regi av KIF	Gåtur for pensjonister i nærområdet ved Idrettsparken. Vaffel og kaffe på klubbhuset etterpå. Oppstart av tilbudet våren 2025. Følg med på KIF sine nettsider: www.kongsbergidrettsforening.no	KIF Marius Berg
Skimore Kjøre alpint	I sesong: alle ukedager er det seniorkjøring kl. 09.00. Personer over 80 år får gratis årskort i bakken. En stor pensjonistgjeng møtes for å kjøre alpint og ha det sosialt i kaféen.	Foreningen for ski og sykkelentusiastene i Kongsberg. Harald Slettemo 90766622
Sykkel	På sommerstid er det felles sykkelturner i nærmiljøet. For mer informasjon ta kontakt.	
Orientering	I sesong (april-oktober): Faste treninger hver tirsdag og torsdag kl. 17.30-20.00. Hver uke er det ukas løypa, tilbudet er åpent for alle, også de uten medlemskap. Ulike oppmøtesteder, ta kontakt for mer informasjon. www.kolweb.no	Kongsberg Orienteringslag Brit Volden 98224711

INFORMASJON OM AKTIVITETENE

AKTIVITET:	INFORMASJON:	KONTAKTPERSON:
Seniordans Åpent Verksted 120 minutter inkl. pause	Her får du muligheten til å bli en del av et danse miljø som gir mye humør, overskudd og god trim. Du lærer trinn, kombinasjoner og danser i variasjoner innen bl.a. vals, tango, samba m.m. Pause med kaffe, mat/vaffel. Instruktør er Stine H. Haugen.	Nina Steidel Save 47476183
Morgentrim Åpent Verksted 45 minutter	Her trenes hele kroppen med enkle øvelser som trener styrke, bevegelse og balanse ved bruk av strikker, matte og egen kroppsvekt. Instruktør er Ellen Langaas Jensen.	Nina Steidel Save
Zumba Gold Åpent Verksted 45 minutter	Dans med bevegelser i takt med latinamerikansk inspirert musikk. Zumba Gold er for deg som ønsker litt lavere tempo og intensitet enn vanlig Zumba. Gjennom Zumba Gold trener du balanse, bevegelse og koordinasjon. Instruktør er Garcias Frandsen og hun er utdannet danselærer og dansepedagog.	Nina Steidel Save
Yoga Åpent Verksted 60 minutter	Rolig yoga, basert på «kundalini style» med fokus på pust og ulike teknikker. Timen kan utføres sittende på en stol om ønskelig. Nytt program hver 4 uke. Du kan låne yogamatte og ett teppe til timen. Oppstart er tirsdag 11.februar 2025. Timen passer for alle, og kan tilpasses individuelt. Instruktør er Katia Cornwall. Timen er på engelsk.	Nina Steidel save