



Aktivitetskatalogen 2012



Aktivitetskatalogen 2012

Aktivitetskatalogen 2012 blir gitt ut av Frisklivssentralen ved Kvinnherad kommune. Den gir oversikt over frivillige lag og organisasjonar, treningssenter, basseng, samt spesielt tilrettelagde treningsgrupper med veiledning av fysioterapeut. Formålet er å gi innbyggjarane i kommunen informasjon og kunnskap om dei ulike lokale aktivitetstilboda, samt gjera det enklare å ta kontakt om du ynskjer å delta. Alle aktivitetar er satt opp med kontaktpersonar som kan svara på spørsmål om den aktuelle aktiviteten. Aktivitetskatalogen finn du og på Kvinnherad kommune sine heimesider. Dette er fyrste året katalogen vert utgiven og då det har vore vanskeleg å komma i kontakt med alle som tilbyr aktivitetar er ikkje katalogen fullstendig. Dette vonar vi å ha på plass etter kvart som fleire melder inn sine aktivitetar.

Manglar ditt lag eller organisasjon i oversikten eller har det skjedd endringar i tilbodet dykkar? Meld til: geir.ove.fosse@kvinnherad.kommune.no

Kvinnherad har eit rikt tur og aktivitetsliv. Ta del i det du òg. Lykke til!

01.09.2012

Kvinnherad

Geir Ove Fosse

Frisklivskoordinator





Innhald

1. Basseng
2. Dans
3. Frisklivssentralen
4. Frivilligsentralen
5. Helselag
6. Idrettslag
7. Kvinnherad kommune bedriftsidrettslag
8. Kvinnherad Golfklubb
9. LHL Kvinnherad
10. SØRAL bedriftsidrettslag
11. SØRAL pensjonistlag
12. Tjukkasgjengen
13. Treningssenter
14. Treningsgrupper med veiledning av fysioterapeut
15. Turlag



1. Basseng

Varmebassenget på Husnestunet held 34 grader både i vatnet og på land. Dei tilbyr eit allsidig program med treningsgrupper, eigentrening, babysymjing og familiebadning. Grupper, lag og organisasjonar kan òg leiga timar i bassenget. Kontakt fysioterapitenesta v/ Mona Enes tlf. 53 46 16 53 eller badevakta 53 46 16 57 om du har spørsmål om varmebassenget. Ytterlegare informasjon, opningstider og billettprisar finn du på Kvinnherad kommune sine heimesider ved å klikke på *Tenester - Helse - Varmebasseng*.

Hausten 2012 vil 3 av 4 basseng opne for offentleg badning 3. september. Bassenget i Rosendal er stengd på grunn av vedlikehald. Sjå Kvinnherad kommune sine heimesider for detaljert oppsett og billettprisar ved å klikke på *Tenester – Offentleg badning*.



2. Dans

Oversikt over lag som driv med dans. Fleire idrettslag tilbyr aktivitet til musikk som t.d. aerobic og step, men desse finn du under det aktuelle idrettslaget.

Rosendal Dansetrim

Kva: Tradisjonell dans

Kven: Flest deltakarar frå 50 år og opptil 80 år, men ynskjer og fleire yngre

Kvar: Rosendal Samfunnshus

Tid: Ein torsdag kvar månad frå kl. 2000-2230

Pris: 100,- per gang til å dekke husleige og muskar

Kontakt: Haldis Alfarnes, tlf. 40 29 53 20



3. Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er eit kommunalt kompetansesenter som gjev veiledning og oppfølging til deg som ynskjer å endre levevanar med tanke på fysisk aktivitet, kosthold og/eller røykeslutt. Frisklivssentralen er eit helsetilbod til befolkninga i kommunen og ein viktig del av kommunen si satsing på forebyggjande helsearbeid. Vidare har Frisklivssentralen eit nært samarbeid med lokale lag og organisasjonar og vil ha god oversikt over fysiske aktivitetstilbod i kommunen. Fastlegen kan gje deg tilvising, noko som omfattar 12 veker oppfølging med tilbod om:

- Frisklivssamtale
- Enkle kroppsmålingar og test av fysisk form
- Frisklivstrening i grupper (tilpassa nivå)
- Bra Mat kurs – Praktiske råd for sunn mat
- Røykesluttkurs – “Røykfrie saman”
- Kurs i depresjonsmeisting
- Temaundervisning – For auka inspirasjon

Spørsmål? Ta kontakt med:

Geir Ove Fosse, tlf. 53 48 33 52 / 99 16 99 50

e-post: geir.ove.fosse@kvinnherad.kommune.no





4. Frivilligsentralen

Kvinnherad Frivilligsentral har som mål å formidla frivillige tenester til innbyggjarane som ynskjer slike tenester i heile kommunen, med hovudvekt på barn/unge, funksjonshemma, flyktningar og eldre. Kvinnherad Frivilligsentral har fleire grupper som driv med ulike former for aktivitetar. Ta gjerne kontakt om du vil delta eller vera med å bidra som frivillig! Les meir på www.kvinnherad.kommune.no og sida deira på Facebook. Dagleg leiar er Anniken Kjeka, tlf. 48 99 90 88.

Kva: Rusleturgruppa

Kven: Roleg tur for folk som slit med å gå støtt, dei fleste med rullator

Kvar: Frivilligsentralen, Aksen, Husnes

Tid: Fredagar kl. 1030

Pris: 20,- per gong

Kontakt: Anniken Kjeka, tlf. 53 36 19 49

Kva: Seniordans

Kven: Pensjonistar

Kvar: Frivilligsentralen, Aksen, Husnes

Tid: Annakvar tysdag kl. 1900

Kontakt: Asta Hersvik, tlf. 53 47 26 72



Kva: Styrketrening for eldre

Kven: Pensjonistar, nokon med rullator, nokon med andre helseproblem

Kvar: Frivilligsentralen, Aksen, Husnes

Tid: Måndag kl. 1130

Kontakt: Anniken Kjek, tlf. 53 36 19 49

Kva: Turgruppa Husnes

Kven: Pensjonistar

Kvar: Frivilligsentralen, Aksen, Husnes

Tid: Tysdagar kl. 1100

Pris: 10,- per gong

Kontakt: Olav Johnsen



5. Helselag

Nær sagt alle bygder i kommunen har eit eige helselag, noko som er ei undergruppe av Nasjonalforeningen for folkehelse. Dei ulike helselaga arrangerer tilbod som turgruppe og sosiale samlingar, men også arrangement i forbindelse med større markeringar. Samtidig samlast laga ofte i andre sosiale tilstellingar. I oversikten under er berre helselag som for tida har fysiske aktivitetstilbod tatt med, men Løfallstrand, Valen, Holmedal og Husnes har og aktive helselag. Medlemsskap betalar du til Nasjonalforeninga for folkehelsen, kr 300. Sjå og heimesida deira www.nasjonalforeningen.no.

Hatlestrand helselag

Kva: Turgruppe

Kven: Pensjonistar

Kvar: Ulike turar i nærmiljøet

Tid: Torsdag kl. 1100

Kontakt: Alice Tuften, tlf. 53 48 88 22

Rosendal helselag

Kva: Turgruppe

Kven: Stort sett godt vaksne

Kvar: Avgang frå Omnstun

Tid: Torsdagar kl. 1030

Kontakt: Ingrid Skeie, tlf. 95 93 02 36



Seimsfoss helselag

Kva: Turgruppe

Kven: Stort sett godt vaksne

Kvar: Butikken på Seimsfoss

Tid: Tysdagar kl. 1100

Kontakt: Annlaug Brakstad, tlf. 97 71 56 97

Uskedalen helselag

Kva: Turgruppe

Kven: Stort sett godt vaksne

Kvar: I nærmiljøet og endar opp på kafeen i Uskedalen

Tid: Tysdagar kl. 1100

Kontakt: Selma Eik, tlf. 53 48 64 25



6. Idrettslag

Kvinnherad kommune har mange idrettslag som tilbyr eit breitt spekter av aktivitetar og treningstilbod. Fleire har eit variert tilbod til både vaksne og unge, men denne gangen er det berre aktivitetar for vaksne som er med i oversikten.

Halsnøy Idrettslag

Har ikkje svara på førespurnad, men vonar å ha med deira aktivitetar i nær framtid. I følgje heimesida deira www.halsnoy-il.no er det berre fotball laget deira i 5. divisjon som er av organiserte aktivitetar.

Kva: Fotball

Kven: 5. div herrar

Kvar: Halsnøy

Tid: Treningar i veka og kamp i helgane

Herøysund IL

Medlemskap i Herøysund IL kostar 200,- i året og gjev tilgang til alle aktivitetar. Aktivitetane føregår i gym salen på skulen og på idrettsbanen.

Kva: Dametrim/Aerobic

Kven: Passar for alle

Tid: Tysdagar kl. 1930

Kontakt: Hege Sund, tlf. 92 24 89 25



Kva: Innefotball

Kven: Passar for alle

Tid: Onsdag kl. 2000-2100

Kontakt: Raymond Støle, tlf. 40 05 12 06

Kva: Oldboys-fotball

Kven: Passar for alle

Tid: Måndagar kl. 1900-2000

Kontakt: Nils Olav Støle, e-post: nils.olav.stole@teigen.byggern.no

Kva: Volleyball

Kven: Passar for alle

Tid: Tysdagar kl. 2030

Kontakt: Nina Bernhardsen, tlf. 48 13 06 47

Matre IL

Matre IL har undergruppene ski, fotball, friidrett og fotball. Dei har ein eigen sandvolleyballbane til fritt bruk i Åkra, samt ein liten grasbane i Matre. I Baugstranda har dei eit nytt treningsrom med roapparat, spinningsyklar, tredemølle og vekter. Bruk av treningsrommet kostar 600,- per halvår og kontaktperson er Gunnhild Jegteberg. Av felles aktivitetar for vaksne er det volleyball som står på programmet. Styreleiar er Else Marie Vika.



Kva: Volleyball

Kven: Herrar

Kvar: Åkra skule

Tid: 1-2 gangar i veka

Pris: Gratis

Omvikdalen IL

Omvikdalen IL har hatt langrenn som hovudaktivitet og har tradisjonelt også drive med sykkel, friidrett, tur og turn for store og små. Du kan også møte opp å forsøkja å ta idrettsmerke eit par gangar i året. Av faste aktivitetstilbod er det for tida spinning og zumba som er oppe og går. Leiar i laget er Svein Hjelmeland og årsmedlemsskap i lager kostar 100,-.

Kva: Spinning

Kven: Passar for alle

Kvar: Løfallstrand skule

Tid: Måndag til torsdag

Pris: 40,- per gang for medlemmar av laget (60,- ikkje medlemmar)

Kontakt: Annbjørg Enæs, tlf. 91 66 70 75

Kva: Zumba

Kven: Passar for alle

Kvar: Omvikdalen skule

Tid: Torsdag kl. 2000



Pris: 250,- i året

Kontakt: Nina Elin Hauge, tlf. 93 63 24 63

Rosendal Turnlag

Rosendal Turnlag vart stifta i 1901 og har lange tradisjonar med eit rikt aktivitetsliv. I tillegg til aktivitetar under driv turnlaget Treningssenteret Rosendal Trim. Informasjon om dette finn du under *Treningssenter*. Willy Kalsås er leiar av laget som per i dag tilbyr følgjande aktivitetar for vaksne.

Kva: Fotball herrar

Kven: 5. divisjon

Kvar: Rosendal stadion

Tid: Trening tre kveldar i veka, kampar i sesong

Pris: 950,- per år

Kontakt: Kjetil Helvik, tlf. 95 83 19 80

Kva: Fotball kvinner

Kven: 4. divisjon

Kvar: Rosendal stadion

Tid: Trening 3 kveldar i veka, kampar i sesong

Pris: 950,- per år

Kontakt: Trude Havnerås, tlf. 99 52 08 34



Kva: Zumba og trim

Kven: Alle aldrar

Kvar: Rosendal samfunnshus

Tid: To gangar i veka

Pris: 950,- per år

Kontakt: Solveig Særsten, tlf. 91 30 29 73

Kva: Judo

Kven: Alle aldrar

Kvar: Rosendal samfunnshus

Tid: Ein gong i veka

Pris: 950,- per år

Kontakt: Trygve Torjussen, tlf. 90 18 41 93

Strand-Ulv IL

Alle aktivitetane til Strand-Ulv IL vert gjennomført i hallen, gymsalen og idrettsbanen på Hatlestrand. Strand Ulv hallen er ein flott hall der inneaktivitetane til laget føregår. I tillegg til hallen med tribune, inneheld anlegget også klatrevegg, treningsstudio, spinning, solarium og topp utstyrt kino med plass til 40 personar. Medlemsskap kostar 600,- i året og gjev tilgang til alle aktivitetar.

Kva: Fotball herrar

Kven: Uhøgtideleg mosjonsfotball utan deltaking i serie



Tid: 1 gang per veke

Kontakt: Tone G. Gaugstad, tlf. 92 45 76 80

Kva: Fotball kvinner

Kven: Uhøgtideleg mosjonsfotball utan deltaking i serie

Tid: 1 gang per veke

Kontakt: Tone G. Gaugstad, tlf. 92 45 76 80

Kva: Aerobic/Step

Kven: Passar for alle

Tid: 4 gangar per veke

Kontakt: Inger Marie Hanstveit, tlf. 91 72 42 67

Kva: Boksing

Kven: Passar for alle

Tid: 1 gang per veke

Kontakt: Inger Marie Hanstveit, tlf. 91 72 42 67

Kva: Bordtennis

Kven: Passar for alle

Tid: Sundag kl. 1630 – 1830

Kontakt: Terje Aksnes-Øystese, tlf. 48 28 01 08



Kva: Spinning

Kven: Passar for alle

Tid: 2 gangar per veke

Kontakt: Inger Marie Hanstveit, tlf. 91 72 42 67

Kva: Styrkerom

Kven: Passar for alle

Tid: Open når det er anna trening i hallen eller på førespurnad

Kontakt: Inger Marie Hanstveit, tlf. 91 72 42 67

Trio IL

Trio IL er ein samskipnad for tre bygder, Valen, Husnes og Sunde. I følgje nettsidene deira il-trio.no er dei aktive i friidrett, symjing, fotball, volleyball og turn. Agnar Melkersen er leiar i laget etter at Tjerand Lunde har gått av etter mange år ved roret. Av tilbod for vaksne er det fotball, symjing og volleyball som for tida er oppe og går.

Kva: Fotball

Kven: 4.div menn

Kvar: Kvednabekken

Tid: Måndag, tysdag, torsdag kl. 1930 - 2100

Kontakt: Eivind Nissestad (leiar i fotballstyret), tlf. 40 40 44 84



Kva: Symjing

Kven: Passar for alle

Kvar: Varmebassenget på Husnes og bassenget på Halsnøy

Tid: Kveldstid vekedagar

Kontakt: Arne Torget (leiar i symjegruppa), tlf. 45 45 10 71

Kva: Volleyball

Kven: Damer 1. og 3. div. Menn 2 div.

Kvar: Husneshallen

Tid: Trening 2 kveldar i veka og kampar i helgane

Kontakt: Eirik Sævareid (leiar i volleyballstyret)

Ternen IL

Har ikkje svara på forespørsel, men har flott heimeside på www.il-ternen.no.

Ifølgje denne er det per i dag Gubbatrim som er av felles aktivitetar for vaksne.

Kva: Gubbatrim (Innebandy)

Kven: Passar for alle (gubbar😊)

Kvar: Skarveland skule

Tid: Måndagar kl. 1930 - 2100

Kontakt: Vegar Saghaug eller Kjetil Heimvik



Uskedalen IL

Vonar å ha med informasjon om Uskedalen Idrettslag i nær framtid. Sjå elles www.uskedalen.no for informasjon om fjelltrimmen i Uskedalen og bruk av Aktivitetshuset.

Varaldsøy IL

Årsmedlemsskap kostar kr 75, men om du nyttar ein av aktivitetane under og betalar for dei vil det også dekkja årsmedlemsskap i idrettslaget. Laget har opning av nytt treningsrom med tredemølle, sykklar, romaskin og vektapparat i vår.

Kva: Aerobic

Kven: Passar for alle

Kvar: Skulen

Tid: Måndagar og onsdagar i vinterhalvåret

Pris: 300,- (inkluderar medlemsskap i laget)

Kontakt: Ingvild Rødal, tlf. 98 69 35 39

Kva: Pilates

Kven: Passar for alle

Kvar: Skulen

Tid: Måndagar i vinterhalvåret

Pris: 300,- (inkluderar årsmedlemsskap i laget)

Kontakt: Ingvild Rødal, tlf. 98 69 35 39



Kva: Treningsrom

Kven: Passar for alle

Kvar: Bedehuset

Tid: Opning i mars 2012. Ta kontakt!

Pris: 700,- for 6 mnd. (inkluderar medlemsskap i laget)

Kontakt: Nina Skjelnes, tlf. 97 62 40 55

Kva: Turgruppe

Kven: Passar for alle

Kvar: Ulike turar i nærmiljøet

Tid: Kveldsturar haust

Pris: Vanleg medlemsskap i laget

Kontakt: Nina Skjelnes, tlf. 97 62 40 55



7. Kvinnherad kommune bedriftsidrettslag

Kvinnherad kommune bedriftsidrettslag har om lag 400 medlemmar. Leiar er Ove Tvedt, Hovudvernombod i kommunen. Medlemsskap i laget kostar 100,- per år. Dette dekkjer tilgang til alle aktivitetar. I tillegg vil det vera mogleg å få sponsa medlemskap i andre lag og organisasjonar, samt deltaking i turneringar, konkurransar og liknande. I tillegg til faste aktivitetar vert det arrangert omlag 8 søndagsturar i året med ulikt tema og vanskegrad spreidd utover i kommunen.

Kva: Linedance

Kven: Passar for alle

Kvar: Helgheim

Tid: Kvar måndag kveld

Pris: Medlemsskap i bedriftsidrettslaget

Kontakt: Hilde Skåla

Kva: Stavgang

Kven: Passar for alle

Kvar: Avgang frå Rådhuset i Rosendal

Tid: Kvar måndag etter arbeidstid

Pris: Medlemsskap i bedriftsidrettslaget

Kontakt: Torill Slåke, tlf. 98 29 83 02



Kva: Volleyball

Kven: Passar for alle

Kvar: Gymsalen i Rosendal

Tid: Tysdagar kl. 2030

Pris: Medlemsskap i bedriftsidrettslaget

Kontakt: Grete Nesheim, tlf. 90 09 14 32

Kva: Aerobic

Kven: Passar for alle

Kvar: Gymsalen på Valen Sjukehus

Tid: Onsdagar kl. 2000

Pris: Medlemsskap i bedriftsidrettslaget

Kontakt: Wenche Anfinsen



8. Kvinnherad Golfklubb

Kvinnherad Golfklubb vart stifta i 1999 og Undarheim golfbane med sine 9 hol opna 1. Juli 2002. Golfklubben arrangerar jamnleg kurs og er du interessert i å prøva golf kan du ta kontakt på tlf. 92 64 33 79 eller kvgk@frisurf.no. Sjå heimesida www.golfen.no for ytterlegare informasjon.



9. LHL Kvinnherad

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesjuka, er ein interesseorganisasjon for mennesker med hjerte- og lungesjukdom og deira pårørande. LHL har over 300 lokallag, deriblant LHL Kvinnherad som tilbyr fleire aktivitetar til sine medlemmar. I tillegg til fysisk aktivitetar har dei og andre aktivitetar som bridge og arbeidsstove.

Kva: Dans

Kven: Passar for alle

Kvar: Kulturhuset Husnes

Tid: Måndagar kl. 1930 - 2200

Pris: 50,- per gang

Kontakt: Leif Thuland, leif.thuland@knett.no

Kva: Trim

Kven: Passar for alle

Kvar: Trim X

Tid: Onsdagar kl. 1100

Pris: 0,- for medlemmar

Kontakt: Leif Thuland, leif.thuland@knett.no



Kva: Basseng trim

Kven: Passar for alle

Kvar: Varmtvassbasseng på Husnestunet

Tid: Torsdagar kl. 1630

Pris: 30,- per gang

Kontakt: Olav Johnsen



10. SØRAL bedriftsidrettslag

SØRAL bedriftsidrettslag er eit lag oppretta av Sør-Norge Aluminium AS på Husnes i 1996. Dei arrangerar årleg fleire aktivitetstilbod som SØRAL løpet, Hjortatrakket og andre tiltak for å fremja fysisk aktivitet for sine tilsette. I tillegg driftar dei SØRAL parken der det er gode høve til fotball, sandvolleyball, tennis, gåturar, golf, kano og båttaktivitet. Sjå heimesida deira www.soralbil.no for meir informasjon. Der finn du og eit flott kart over populære turløyper i nærmiljøet som er utarbeida av SØRAL BIL.

Kva: Fotball

Kven: SØRAL tilsette

Kvar: Kvednabekken

Tid: Måndag og onsdag kl. 2000 - 2130

Kontakt: Tore Sjø, tlf. 99 70 18 16

Kva: Innebandy

Kven: SØRAL tilsette

Kvar: Husnes hallen

Tid: Måndagar kl. 2030 - 2200

Kontakt: Jan Tommy Kalaas Skår



Kva: Trimgruppa (arrangerar ulike aktivitetar og turar)

Kven: SØRAL tilsette

Kvar: Ulike stadar i Kvinnherad

Tid: Sjå aktivitetskalendaren deira på nett

Kontakt: Hans Ordin Østebø

Kva: Volleyball

Kven: SØRAL tilsette

Kvar: Husnes hallen

Tid: Måndagar kl. 2030-2200

Kontakt: Bjørn Helle



11. SØRAL pensjonistlag

Kva: Seniordans

Kven: Passar for alle

Kvar: Aksen, Husnes

Tid: Annankvar torsdag kl. 1700

Pris: Gratis

Kontakt: Olav Johnsen

Kva: Turgåing

Kven: Passar for alle

Kvar: Husnes, Aksen

Tid: Tysdagar kl. 1100

Pris: Gratis

Kontakt: Arsta Hersvik



12. Tjukkasgjengen

Tjukkasgjengen har om lag 200 chapter (avdelingar) rundt i landet
Tjukkasgjengen chapter Kvinnherad hadde i mars 135 medlemmar og veks framleis. Meld deg inn på Facebook eller møt opp på Gry Helges om du vil vera med.

“Det som er viktig for oss er at det skal være gratis og man skal ha det gøy sammen! Dette er en frivillig gruppe hvor alle tjukkasene selv må ta ansvar for egen helse og vise treningsinitiativ på bakgrunn av egne ønsker og mål. Håper mange slenger seg med og alle er velkomne UANSETT form!!!”

(Henta frå facebook)

Kva: Turgåing

Kven: Passar for alle

Kvar: Gry Helges på Husnes

Tid: Måndag til og med torsdag kl. 1900

Pris: Gratis

Kontakt: Leiar Jeanette Guddal eller sjå facebook sida deira



13. Treningssenter

Kvinnherad kommune har tre treningssenter. Desse ligg på Halsnøy, Husnes og i Rosendal. Alle treningssenter har avtale med Frisklivssentralen om gratis bruk for deltakarar med Frisklivsresept (12 veker). Rettar difor ein stor takk til treningssenterbransjen for eit viktig og sjenerøst bidrag til folkehelsa i kommunen. I tillegg har Strand-Ulv IL eit styrkerom som er ope for medlemmar når det er anna aktivitet i hallen. Aktivitetshuset i Uskedalen har styrketreningrom og Matre IL har treningsrom på Baugstranda.

Rosendal Trim

Kva: Styrkerom og kondisjonspark

Kven: Ope for alle frå året ein fyller 16 år

Kvar: Kjellaren i Samfunnshuset i Rosendal

Tid: 7-23 alle dagar

Pris: 2000,- per år, men ulike rabattordningar kan gjera det billegare

Kontakt: Rune Vikane, tlf. 90 41 83 44

TrimX AS

Kva: Styrkerom, kondisjonspark og saltimar

Kven: Ope for alle frå og med 16 år

Kvar: Husnes Storhandel, Sentrumsvegen 41, Husnes. www.trimx.net

Tid: Ope stort sett 0830-2130. Redusert opningstid helger.

Pris: 5388,- ordinært årsmedlemskap. Tilbyr også andre medlemsskap.

Kontakt: Tlf. 53 48 46 42

E-post: post@trimx.net



Studio Puls

Kva: Styrkerom, kondisjonspark og saltimar

Kven: Ope for alle frå fylte 14 år

Kvar: Halsnøy senter 2 etg., Sæbøvik. Sjå og Studio Puls på Facebook.

Tid: Man-fre: 0700-2200, lør: 0800-1800, søn: 1000-2000

Pris: Års medlemskap 399,- per mnd. Tilbyr også andre medlemskap.

Kontakt: Stian Normann, tlf. 92 84 49 58



14. Treningsgrupper med veiledning

Fysioterapitenesta har eit variert tilbod om trening og behandling i grupper.

Kva: Rørslegruppe i basseng (lett og aktiv gruppe)

Kven: Deltaking krev tilvising frå lege til gruppebehandling i basseng

Kvar: Varmebassenget på Husnes

Tid: Ta kontakt!

Pris: Eigenandel som ved fysioterapi

Kontakt: Fysioterapitenesta, tlf. 53 46 16 50

Kva: Fysio-pilates grupper

Kven: Deltaking krev tilvising frå lege

Kvar: Husnestunet

Tid: Ta kontakt!

Pris: Eigenandel som ved fysioterapi

Kontakt: Fysioterapeut Katrin Aase, tlf. 53 46 16 59/ 99 22 45 02

Kva: Treningsgruppe ved Rosendal Tim

Kven: Passar for alle, men krev tilvising frå lege og undersøking av fysioterapeut Sveinung Eskeland

Kvar: Rosendal Trim

Tid: 3 gangar per veke på dagtid

Kontakt: Sveinung Eskeland tlf. 53 47 59 44/90 62 04 30



Kva: 2kryss treningsgruppe

Kven: Deltakarar ved 2kryss

Kvar: Rosendal Trim

Tid: Tysdag og fredag kl. 0900 - 1000

Pris: Gratis

Kva: Treningsgruppe for eldre

Kven: Deltaking krev tilvising frå lege

Kvar: Rosendalstunet og Husnestunet

Tid: 2-3 gangar i veka i 8 veker. Oppstart to gongar i året.

Pris: Eigenandel som ved fysioterapi

Kontakt: Gunvor Teigland 53 47 59 86 (v/Rosendalstunet)

Gina Berge Soldal 53 46 16 45 (v/Husnestunet)



15. Turlag

Kvinnherad Turlag

“Kvinnherad Turlag er eit lokallag under Den Norske Turistforening/Bergen Turlag. Kvinnherad Turlag vart skipa 5. november 1998, og skal arbeida for eit aktivt, naturvenleg og trygt friluftsliv for alle som bur i, og som vitjar kommunen. Moglegheitene i nærmiljøet er mange, både når det gjeld turar på ski og til fots. I Kvinnherad har vi ein unik natur som og gjev utfordringar for dei som ynskjer å driva bre- og klatreaktivitetar.” (Henta frå bergen-turlag.no). Om du melder deg inn i Den Norske Turistforening vert du automatisk medlem av Bergen Turlag og Kvinnherad Turlag dersom du er busett i Kvinnherad. Det lyt og nemnast at Kvinnherad Turlag har ei aktiv seniorgruppe som arrangerar korte og lengre turar for dei som er 55+.

Kva: Tilbyr eit rikt utval turar på ski, til fots, på sykkel med meir.

Kven: Turane er opne for alle. Nokre turar er meir krevjande og det er ei føremon med erfaring. Dette blir informert om på turinvitasjonen.

Kvar: Lokal og nasjonalt

Tid: Heile året. Sjå aktivitetsliste på www.bergen-turlag.no/kvinnherad eller Kvinnherad Turlag på Facebook. Vel “Lik” og få oppdatert informasjon.

Pris: Turane er opne for alle, medlemmer og andre. Det er turavgift på turane.

Noko redusert avgift for medlemmar. Ein kan melda seg inn på www.turistforeningen.no/innmelding. Det er fleire medlemskategoriar.

Kontakt: Leiar i Kvinnherad Turlag, Anne Kari Enes, tlf. 95 19 64 67



Hatlestrand og Ølve turlag

Hatlestrand og Ølve Turlag arrangerar 6 fjellstrimmen. Du vel då 6 turar blant 8 løyper i nærmiljøet på Hatlestrand og Ølve. Medlemskontigent er eit klyppekort til 50 ,- som du kan kjøpa på Spar Ølve og Buo på Hatlestrand.

Generelt

Kvinnherad har mange flotte turløyper og ulike fjelltrimmar. Desse er opne for alle, men om du ynskjer å delta på fjelltrim hjå dei ulike idrettslaga med registrering og medaljar lyt du kjøpe klyppekort hjå det aktuelle laget. Det er utarbeid eit flott kart over 69 turstiar i Kvinnherad og dette kan du kjøpe mellom anna på Rådhuset i Rosendal eller sjå www.visitsunnhordaland.no. I tillegg har Sørøstregionen laga ein brosjyre over turmål i Husnesområdet. Denne finn du på www.soralbil.no eller ved å kontakta SØRAL bedriftsidrettslag.

