

SENIORAKTIVITET (60+) 2026

LAVTERSKEL GRUPPETRENINGER SOM ER FASTE PÅ TIMEPLANEN.

NOEN AKTIVITETER ER GRATIS, ANDRE HAR EN EGENANDEL.

(ER DU YNGRE ENN 60 ÅR, SÅ KAN DU OGSÅ DELTA)

MANDAG

Starter	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30	Morgentrim	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
10:35	Balansetrening	Sprek treningssenter i sal	Sprek 1624	97307000
11:00	Gåtur med vaffel	Langs Lågen (oppmøte Sprek)	Sprek 1624	97307000
10:00	Seniorturnering i Golf	Kongsberg Golfbane, i sesong	Golfklubben (medlemmer)	48308214
11:00	Seniordans	Vittingen kulturhus	Hvittingfoss Seniordans	93652324
11:30	Tur med lunsj	Heistadmoen skistadion	Skrimreserveren	92263600
12:15	Sterk og Stødig	Skinnaaberga Helsehus	Kongsberg kommune	48166686
13:30	Sterk og Stødig	Skinnaaberga Helsehus	Kongsberg kommune	48166686
18:15	Strukturell trening	Efteløt skole, gymsalen	Efteløt IL	91130404

TIRSDAG

Starter	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30	Stavgang	Skrim idrettspark	Ellen Langaas Jensen	95230410
10:00	Friluftslivstrimmen	Utenfor Krona	Kongsberg turistforening	91240477
10:30	Seniordans	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
10:30	Turgåing	Gamlegrendåsen	Kongsberg Sanitetsforening	95820026
11:00	Bowling	Kongsberghallen	IL Skrim – Skrimreserveren	92263600
16:00	Herretrim	Skavanger skole, gymsal	Bergkameratene IL	99357252
17:30	Orientering	Ulike steder, se terminliste	Kongsberg O-lag	41209449

ONSDAG

Starter	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
12:00	Zumba Gold	Røde Kors huset	Åpent Verksted	47476183
10:30	Sterk og Stødig	Elvetun, Jondalen	Kongsberg kommune	48166686
10:30	Sterk og Stødig	Skistua Heistadmoen	Kongsberg kommune	48368811
12:30	Balansetrening	Sprek treningssenter i sal	Sprek 1624	97307000
14:00	Gåfotball	Sparebank 1 hallen	IL Skrim	95206598
19:00	Dametric	Raumyrhallen	Bergkameratene IL	93225365

TORSDAG

Starter	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
09:30	Stavgang	Skrim idrettspark	Ellen Langaas Jensen	95230410
10:00	Seniortur	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
16:00	Tur, starttid	Efteløt klubbhus	Efteløt IL	91130404
17:30	Orientering	Ulike steder, se terminliste	Kongsberg O-lag	41209449
19:30	Herretrim	Skavanger, gymsalen skolen	Bergkameratene IL	99357252

FREDAG

Starter	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
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

Brosjyren finner du også på www.kongsberg.no , under meny – Leve og Senior i Kongsberg

Eller på vår hjemmeside: www.idrettsråd.no/viken/kongsberg/

Papirutgave finner du på Kongsberg bibliotek og på kontoret til Turistforeningen i Kirkegata 12

Sist revidert november 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 tøyningsøvelser gjennomføres underveis i økten. Oppmøte på parkeringsplassen til Skrim IL.	Ellen Langaas Jensen 95230410
Balansetrening 20 min	En ren balansetrening for deg som er ute etter å forbedre din balanse i sal med instruktør.	Sprek 1624 Linda Cecilie Hinrichsen 97307000
Gåtur 30-40 min	En lavterskel tilbud som passer for alle. Turen går fra Sprek 1624 med en runde i nærmiljøet ved Lågen. Mulighet for å kjøpe kaffe og vaffel etter tur.	
Friluftslivstrimmen 45 minutter	Utendørs trening ved Krona. Enkle styrkeøvelser med egen kropp eller med strikker. Kondisjonstrening i trapper og på bakken. Tempo og belastning kan tilpasset individuelt. Instruktør er Linda fra Sprek. Servering av juice etter trening.	Kongsberg og Omegn Turistforening 91240477
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 Kjersti Haugan 48166686
«Trivelig fredag» 2-3 timer	Lavterskel aktiviteter som stimulerer til lett fysisk aktivitet og sosialt samvær underveis siste fredag i måneden.	IL Skrim Lars Wetterstad 95206598
Bowling 60 min	Bowling i regi av Skrim reserveren.	Øyvind Ristvedt 92263600
Turgruppe 2-3 timer	Tur med Lunsj i regi av Skrim reserveren.	

AKTIVITET:	INFORMASJON:	KONTAKTPERSON:
Herretrim/dametrim 60 min	God oppvarming til musikk. Enkle styrkeøvelser med egen kropp eller med strikk. God tid til bøy og tøy.	Bergkameratene IL Erik 99357252 Aud 93225365
Strukturell trening 60 min	Innendørs styrke-, smidighet- og balansetrening. Strukturell trening er øvelser der du trener muskler, ledd og sanser slik at hjernen får ett bedre grunnlag for å styre kroppens bevegelser.	Efteløt IL Gjermund Omholt 91130404
Gåfotball 60-90 min Inkl. pause	Gåfotball er en tilpasset versjon av fotball hvor man ikke har lov til å løpe, takle eller ha ballen over hofte høyde. Her er folkehelse og det sosiale i fokus. Instruktør Andreas Ørbeck	Skrim IL Lars Wetterstad 95206598
Skimore Alpint Sykkel	I sesong: alle ukedager er det seniorkjøring kl. 9.00. Personer over 80 år kjører gratis. Sosialt samvær i kaféen etter kjøring. På sommerstid er det felles sykkelturner i Funkelia.	Foreningen for ski- og sykkelentusiastene i Kongsberg. Harald Slettemo 90766622
Orientering	I sesong (april-okt) faste treninger hver tirs og tors kl. 17.30. Ulike oppmøtesteder, ta kontakt. Ukas løyper er 3,4 og 6km. Tilbud om veiledning.	Kongsberg O-lag Børge Brubæk 41209449
Seniordans 2 timer inkl. pause	Dans sammen med andre. Her lærer du trinn, kombinasjoner og danser i ulike variasjoner. Pause med kaffe og vaffel. Instruktør Stine H. Haugen	Åpent Verksted Nina Steidel Save 47476183
Morgentrim 45 min	Styrke og balanse trening med egen kroppsvekt. Øvelser stående og liggende på matte. Instruktør Ellen Langaas Jensen	
Zumba Gold 45 min	Dans med bevegelser i takt med latinamerikansk inspirert musikk. Her trener du balanse, bevegelse og koordinasjon. Instruktør Garcias Frandsen	