

Oversikt over fritidsaktiviteter for barn og unge i bydel Østensjø

Sist oppdatert: 09.jan 2025



Vi tar forbehold om endringer. Hvis du oppdager feil eller mangler, vennligst gi oss beskjed på postmottak@bos.oslo.kommune.no.

For informasjon om kostnader, kontakt den aktuelle klubben. Noen aktiviteter er gratis, mens prisene kan variere for andre. Alle aktivitetene er rettet mot barn og/eller ungdom.

Ta kontakt med den aktuelle klubben for spørsmål om aldersgrupper. Oversikten er utarbeidet i samarbeid med ulike organisasjoner og tjenester, og vi oppdaterer den fortløpende.

Vi anbefaler også å besøke Ungfritid.no, hvor du kan finne fritidsaktiviteter for barn og unge i bydel Østensjø og omegn.

Ønsker du å låne sports og fritidsutstyr gratis? Ta en tur til **BUA Østensjø** som holder til i Enebakkveien 158 D. For åpningstider og kontakt sjekk ut; [Utlånsordninger](#) | [BUA](#)

Aktivitetstype	Organisasjon	Sted	Tilrettelagt for nedsatt funksjonsevne	Kontaktinformasjon og nettside
Allidrett	Rustad IL Allidrett	Skullerud skistadion, Rustad skole mm.		e-post: post@rustad-idrettslag.no www.allidrett.rustad-idrettslag.no
Allidrett	Lambertseter IF Allidrett	Lambertseter Stadion		e-post: allidrett@lambertseterif.no Lambertseter IF
Alpint	Ingierkollen Rustad Slalåm klubb	Ingierkollen slalomsenter	Ja	e-post: post@irsalpin.no www.lrsalpin.no
Ballett	Funkylinas ballettskole	Oppsal samfunnshus		e-post: info@be-sporty.no Ballett Oslo-Østensjø - Funkylinas Ballettskole
Basket	Oppsal Basket	Oppsal Arena		e-post: post@oppsalbasket.no www.oppsalbasket.no
Bordtennis	Fokus Bordtennisklubb	Manglerud, Fokushallen	Delvis	e-post: fokus@fokusbtk.no www.fokusbtk.no
Danseskole	Funkykidz	Oppsal samfunnshus		e-post: info@be-sporty.no Barnedans Oslo-Østensjø - Funkykidz danseskole
Danseskole	Bouncestudio	Folkets hus Abildsø		e-post: christina@bouncestudio.no Bounce Studio dans for barn oslo
Dans	Dans1, Oppsal	Oppsal samfunnshus	Ja	e-post: post@dans1.no www.dans1.no
Fotball	Bøler IF	Haraløkka		e-post: post@bolerif.no www.bolerif.no/fotball

Fotball – tilrettelagt	Bøler IF	Haraløkka	Ja	e-post: post@bolerif.no www.bolerif.no/paraidrett
Fotball	Oppsal IF			e-post: jorgen.grydeland@oppsalfotball.no Oppsal IF fotball - Klubben for alle med fotball i sitt hjerte
Fotball	Rustad Abildsø Sportsklubb	Abildsø idrettspark og Rustad idrettspark		e-post: post@raskfotball.no www.raskfotball.no
Fotball	Manglerud Star Fotball / SK Østensjø (jentefotball)	Manglerud kunstgress / Manglerud fotballhall mm.		e-post: post@manglerudstar.no www.msfotball.no
Fotball	Trix fotball	Felleskapshuset Abildsø		e-post: info@be-sporty.no Fotball barn Oslo-Østensjø - Trix Fotballskole
Friidrett	Bøler IF	Haraløkka		e-post: post@bolerif.no www.bolerif.no/friidrett/
Friidrett Paraidrett	Bøler IF	Haraløkka	Ja	e-post: post@bolerif.no www.bolerif.no/paraidrett
Friidrett	Rustad IL Langrenn	Skullerud idrettsanlegg		e-post: langrenn@rustad-idrettslag.no www.langrenn.rustad-idrettslag.no
Fritidsklubb for barn og unge (10-18 år)	Bøler 4H	Bølerbakken, turer / arrangementer flere steder		e-post: anneminar@gmail.com Facebook: Bøler 4H
Fritidsklubb for barn (5-7.klasse)	Tweens	Oppsal menighet/Oppsal kirke		e-post: post.oppsal.oslo@kirken.no Barn og Ungdom - Oppsal menighet
Fritidsklubb for barn (4-7.klasse)	Oppsalklubben	Vetlandsveien 99		e-post: piachristine.eriksen@bos.oslo.kommune.no Oppsalklubben - Fritidsklubber - Oslo kommune
Fritidsklubb for barn (5-7.klasse)	Klubb 1, Manglerud	Manglerud bad og aktivitetshus		e-post: daniela.abbass@bos.oslo.kommune.no Klubb1 - Fritidsklubber - Oslo kommune
Fritidsklubb for ungdom (8.klasse t.o.m 18 år)	Skullerud aktivitetshus	General Ruges vei 102		e-post: jan-inge.rydgren@bos.oslo.kommune.no Skullerud aktivitetshus - Fritidsklubber - Oslo kommune
Fritidsklubb for ungdom (8.klasse t.o.m 18 år)	Oppsalklubben	Vetlandsveien 99		e-post: aida.edwardsen@bos.oslo.kommune.no Oppsalklubben - Fritidsklubber - Oslo kommune
Fritidsklubb for ungdom (8.klasse – 19 år)	Klubb 1, Manglerud	Manglerud bad og aktivitetshus		e-post: juan.mamani@bos.oslo.kommune.no Klubb1 - Fritidsklubber - Oslo kommune
Håndball	Oppsal IF			Oppsal Håndball e-post: oppsal@ronhandball.no
Håndball	Bøler IF	Bølerhallen mm.		e-post: post@bolerif.no www.bolerif.no/handball
Håndball Paraidrett	Bøler IF	Haraløkka	Ja	e-post: post.bolerif.no www.bolerif.no/paraidrett
Innebandy	Tunet IBK	Høyenhallen, Brynsenghallen, Veitvethallen	Nei	e-post: post@tunetibk.no www.tunetibk.no

Innebandy	Østensjø IBK	Bølerhallen og Oppsal Arena	Nei	e-post: ostensjoibk@gmail.com www.ostensjoibk.no
Kampsport (Taekwondo, Hapkido, Kickboksing, Boksing, Brasiliansk Jiu Jitsu)	Ryen kampsport	Ryensvingen 15	Ja	e-post: Styret@ryenkampsport.no www.ryenkampsport.no
Kampsport -Taekwondo	Oppsal taekwondoklubb	Oppsal og Vetland skole	Vurderes individuelt	e-post: info@oppsaltkd.com www.oppsaltkd.com
Kampsport -Karate	Rustad IL Karate	Skullerud skole, Rustad skole, Skullerud idrettsanlegg, Rustad idrettspark		e-post: aiacovone@yahoo.com www.karate.rustad-idrettslag.no
Kampsport - Karate	Tendo Juku Karateklubb	Oppsal	Delvis	e-post: post@tendokarate.no Facebook: Tendo Juku Karateklubb Oppsal
Kampsport – Karate og Ju Jitsu	Troll Kampsport	Skullerud Park, Olav Helsetsvei 5		e-post: post@trollkarate.no Troll Kampsport
Kor	Oppsal kor	Oppsal skole	Ja, tilrettelagt undervisning for hørselshemmede	e-post: oppsalkor@gmail.com https://oppsalkor.no/
Kor	Abildsø skoles kor	Abildsø skole		e-post: abildso.kor@gmail.com Abildsø skoles kor
Kor og babysang	Oppsal menighet	Oppsal kirke		e-post: post.oppsal.oslo@kirken.no Barn og Ungdom - Oppsal menighet
Korps	Østensjø skole musikk-korps, Bøler og Nøkle vann musikk-korps, Oppsal janitsjar (14år og oppover),			Østensjø skoles musikkorps Bøler og Nøkle vann Musikkorps Startsiden - Oppsal Janitsjar - Oslos ræste janitsjarkorps!
Langrenn	Oppsal ski IF	I marka Hellerudtoppen / Skullerud skianlegg	Vurderes individuelt	e-post: oppsalski@gmail.com www.oppsalski.net/
Langrenn	Rustad IL Langrenn	Østmarka, Skullerud idrettsanlegg mm.		e-post: langrenn@rustad-idrettslag.no www.langrenn.rustad-idrettslag.no
Langrenn Paraidrett -ski	Rustad IL Langrenn	Skullerud idrettsanlegg	Ja	e-post: langrenn@rustad-idrettslag.no www.langrenn.rustad-idrettslag.no
Musikk / festival	Rock Høyen hall	Høyen hall	Ja	e-post: jo@schumannlydbureau.com www.rockhoyenhall.no
Paraidrett (Fotball, Innebandy, Volleyball, Håndball, Kampsport, Bowling, Klatring, Rullestol-håndball)	Nordstrand IF Parasport	Nordstrand Arena / Nordstrand kunstgress	Ja	e-post: christopher@nordstrand-if.no Velkommen til Nordstrand IF Parasport - Nordstrand Idrettsforening
Ro og padling	Nøkle vann ro- og padleklubb – Barn og ungdom	Nøkle vann		e-post: aktiv@nrpk.no Nøkle vann Ro- og Padleklubb

Speidergruppe	Manglerud speidergruppe			e-post: post@manglerud.org Facebook: Manglerud Speidergruppe
Speidergruppe	Bryn 1 KFUK-KFUM-speidere	Høyenhall		e-post: bryn1@kmspeider.no https://bryn1.kmspeider.no
Teater	Østensjø barne og ungdomsteater	Bøler kirke		e-post: obut.teater@gmail.com Øbut
Tennis	Bøler IF	Haraløkka tennisbane		e-post: post.bolerif.no www.bolerif.no/tennis/
Tennis – Rullestoltennis	Bøler IF	Bøler idrettsforening	Ja	www.bolerif.no post@bolerif.no
Tennis	Golia Tennisklubb	Golia tennisklubb	Ja	e-post: post@goliatk.no www.goliatk.no
Turn	Bjart Gymnastikk og Turnforening	Oppsal arena, Ulsrud vgs, Skøyenåsen skole	Ja, døve	e-post: bjartturn@gmail.com www.bjartturn.no
Turn /gymnastikk	Flipkidz	Fellesskapshuset på Abildsø		e-post: info@be-sporty.no Turn Oslo-Østensjø - Flipkidz barnegymnastikk
Turn	Høyenhall gymnastikkforening	Høyenhallen		e-post: medlem@hoyenhallgymnastikkforening.no Høyenhall Gymnastikkforening - Høyenhall Gymnastikkforening
Orientering	Oppsal orientering	Oppsal arena		e-post: leder@oppsalorientering.no www.oppsal.com
Sjakk	Rustad barnesjakk-klubb	Rustad skole		Rustad sjakkklubb