



Oslo

Bydel Østensjø

TRENING 60+

Inneholder oversikt over trening og
fysisk aktivitet i Bydel Østensjø for
deg som er 60+
Gyldig august – desember 2025.

Bydel Østensjø har et mangfoldig treningstilbud. Heftet inkluderer tilbud rettet mot voksne/seniorer. Finn en aktivitet du trives med i ditt nærområde!

Ta kontakt med arrangørene av de enkelte tilbudene for nærmere opplysninger.

Har du tips om andre treningstilbud i bydelen?

Kontakt:

Seniorinfo på Manglerud, tlf. 905 47 600

Fysioterapeut Line Wadel, tlf. 917 81 162

Fysioterapeut Mariana Myrebøe, tlf. 901 93 678



Livlig og fargerikt ved Østensjøvannet
Foto: Erik Unneberg

INNHold

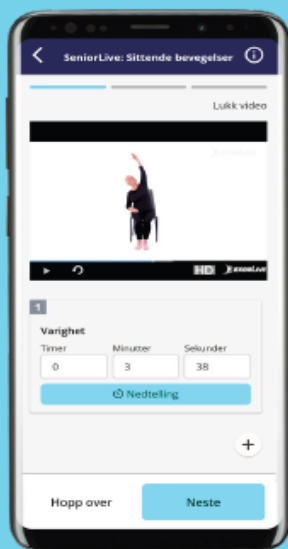
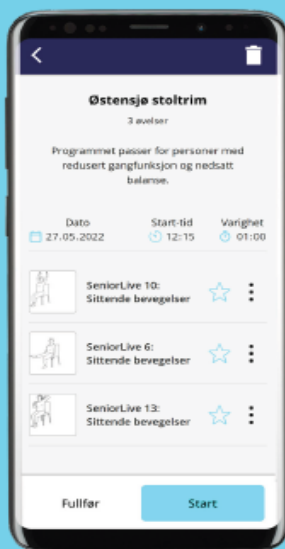
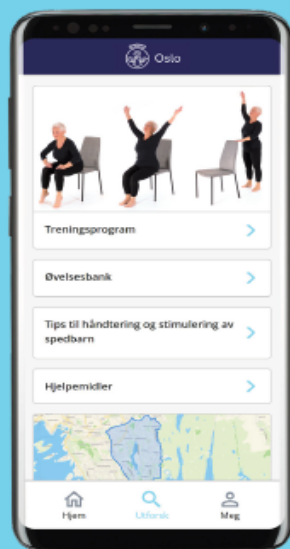
SENIORINFO.....	6
TRENINGSGRUPPER VED TREFFSENTRENE	7
OPPSAL TREFFSENER 60 PLUSS	8
U2-RUSTAD NÆRMILJØSENER	13
MANGLERUD GÅRD TREFFSENER 60 PLUSS..	16
FRIVILLIGSENTRALER	17
MANGLERUD FRIVILLIGSENTRAL	17
BØLER FRIVILLIGSENTRAL	19
OPPSAL FRIVILLIGSENTRAL.....	20
FYSIKALSKE INSTITUTTER.....	21
ANDRE TRENINGSGRUPPER	23
OSLO IDRETTSKRETS 60PLUSS	25
TRENINGSENTERE	28
TRENING I BASSENG	29



Oslo

Bydel Østensjø

Gratis styrke- og balansetrening på din mobil eller nettbrett



Få tilgang til appen ved å scanne QR-koden med din mobil eller nettbretts kamera

I appen kan du:

- Finne treningsprogram for økt balanse og styrke
- Se video, beskrivelse og bilde av øvelsene
- Finne frem til dine egne favorittøvelser



VELKOMMEN TIL SENIORINFO!

*Ressurssenter med veiledning og hjelp
for og med seniorer*

Frivillige samarbeider med ansatte i bydelen og kan gi informasjon om ulike tjenester.

På Seniorinfo kan du få informasjon om:

- bydelens aktivitetstilbud og tjenester
- praktisk hjelp
- følgetjeneste

Her kan du også få datahjelp og kjøpe tekniske hjelpemidler som håndtak, sitteputer, brodder m. m.

Adresse: Byggveien 15

Eget hus på tunet til Manglerud gård treffsenter

Telefon: 905 47 600

Åpent: Mandag og fredag kl. 10.00 - 14.00

TRENINGSGRUPPER VED TREFFSENTRENE

Vi har mange forskjellige treningsgrupper å velge mellom ved de ulike treffsentrene, finn noe som passer for deg!



Illustrasjonsfoto

OPPSAL TREFFSENTER 60 PLUSS

Vetlandsveien 99/101, tlf. 907 07 004

Senioryoga på stol med Irja

Sittende på stol eller stående ved stolen. Skånsomme øvelser for avspenning og velvære. Ingen påmelding, bare å møte opp.

- **Tid:** torsdag 10.30 – 11.20 og 11.30 – 12.20
- **Sted:** Storsalen

Senior-qigong og Don Gong

Qigong er en tradisjonell kinesisk treningsmetode som kombinerer puste- og bevegelsesteknikker. Don Gong er for viderekommende.

- **Tid:** Senior-qigong: fredag 13.30-14.30.
Senior Don Gong: fredag 14.30- 15.30
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Tlf. 907 07 004

Sterk og stødig

Passer for deg som begynner å merke endringer i balansen, men som kan gå inne uten å støtte deg. Frivillige, sertifiserte instruktører veileder i øvelser for å bedre beinstyrke og balanse.

- **Tid:** Tirsdag 13.00 – 14.00
Onsdag 10.30 – 11.30
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Mariana, tlf. 901 93 678 /
Line, tlf. 917 81 162

Styrke, kondisjon og balanse (nivå lett)

Styrke-, kondisjon- og balansetrening til musikk. Øvelser i sittende/stående/gående med mulighet for støtte ved behov. Passer for deg som opplever redusert balanse, men som kan gå litt uten støtte.

- **Tid:** Tirsdag kl.10.45 – 11.40 + 11.50 – 12.45
Torsdag kl.10.05 – 11.00 + 11.10 – 12.05
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Line, tlf. 917 81 162
Mariana, tlf. 901 93 678

Styrke, kondisjon og balanse (nivå middels)

Gruppetime med musikk, med fokus på å styrke kroppen, forbedre balansen og forbedre kondisjonen.

Privat gruppe med deltakeravgift.

- **Tid:** Tirsdag kl.9.30-10.30
Torsdag kl.09.00-10.00
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Kristin, tlf. 472 85 919

Styrke- og balansekurs 10 uker

Passer for deg som opplever utfordringer med balansen, men som kan gå inne uten støtte. Målrettede øvelser for å bedre balanse og styrke i bena. Treningen foregår i stående/gående.

- **Tid:** Tirsdag 14.10 – 15.10
og torsdag 13.00 – 14.00
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Line, tlf. 917 81 162

Mariana, tlf. 901 93 678

Drop-in i styrkerommet

Et tilbud for deg 60+ som bor i bydelen eller er henvist fra ansatte og som ikke kan benytte deg av ordinære treningssentre. Trening på eget ansvar.

- **Tid:** Mandag og fredag
kl 08.00 – 10.30 og 13.30 – 15.00
Tirsdag, onsdag og torsdag kl 08.00-15.00
- **Sted:** Styrkerommet

Treningsveileder er til stede **tirsdager kl.11.00-13.30 og torsdager kl. 10.15-11.00 og 12.15-12.45**, og kan hjelpe deg i gang (NB ikke fysioterapi).

Dansetrim med Darwin

Enkle trinn og øvelser til fengende musikk.

- **Tid:** Onsdag kl. 12.00 - 12.45
- **Sted:** Treningssalen

Kontakt: Tlf. 907 07 004

Danseglede med Catalin

Lær ulike dansestiler med Catalin. Ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen påmelding, bare å møte opp.

- **Tid:** Fredag kl. 09.45 – 10.30
- **Sted:** Storsalen

Aktiviteter for personer med Parkinson

I regi av Oslo Syd Parkinsonforening, i samarbeid med manuellterapeut Bernt Halvorsen og logoped Seri Linn Erlandsen.

Mandagsklubben

Vi kombinerer enklere fysiotrening, logopedi og quiz med sosialt samvær.

- **Tid:** Mandag kl.11.30 – 14.00
- **Sted:** Storsalen

Mesterfight mot mr. Parkinson

Mer krevende fysiotrening, logopedi og bordtennis.

- **Tid:** Torsdager kl.11.00 – 13.00
- **Sted:** Treningslokaler i kjeller

Kontakt og påmelding:

Fysioterapi: Bernt Halvorsen **915 23 170**

Logopedi: Serilinn Erlandsen **472 53 446**

U2-RUSTAD NÆRMILJØSENTER

Utmarkveien 2, tlf. 932 93 344

Treningstilbudet er under utvikling - forbehold om endringer.

Stoltrim

Sittende trim etter ferdig innspilt treningsprogram som vises på stor skjerm.

- **Tid:** Mandag, onsdag og fredag kl.12.15 – 12.45
- **Sted:** 1. etasje (ved baren)
 - **Kontakt:** Hilde, tlf 995 58 338

Trening i styrkerom

Et tilbud for deg (60+) som ikke kan benytte deg av ordinære treningssentre. Åpent for alle, men begrenset antall personer av gangen. Trening på eget ansvar.

- **Tid:** Mandag – søndag kl.09.00-20.00
- **Sted:** Styrkerom i 6. etg

Treningsveileder er til stede i styrkerommet **onsdager kl 9.30 – 13.30** og kan hjelpe deg i gang (NB ikke fysioterapi).

Trening med Madeleine

Styrke / stasjonstrening med veiledning.

- **Tid:** Tirsdag kl.11.00 nivå middels (for deg som kan stå og gå litt uten støtte)

Tirsdag kl.12.00 nivå lett (for deg som benytter ganghjelpemiddel innendørs)

- **Sted:** Treningssal i underetasjen

Kontakt: Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

Styrke/sirkeltrening med Darwin

- **Tid:** Onsdag kl. 14:30 – 15:30
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

Kontakt: Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

Dans med Darwin

Enkle trinn og øvelser til fengende musikk.

- **Tid:** Onsdag kl.13:30 – 14:30
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

Kontakt: Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

Senioryoga med stol – U2

Rolig yoga med fokus på pust og oppmerksomt nærvær.
Stikk gjerne innom kafeen for en kopp kaffe etter trening.

- **Tid:** Mandag kl.10.30 – 11.30
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

Kontakt: Irja, tlf 920 23 530. Påmelding

Gåtur Bøler 60pluss

Alle er velkomne! Turer på ca. 2 - 3 km i rolig tempo. Ta gjerne med mat og drikke.

- **Tid:** Mandag kl.12.00
- **Oppmøte:** Inngangen til Utmarkveien Omsorg+ og nærmiljøsender (U2), Utmarkveien 2, Bøler

Kontakt: Eva Nordli, tlf. 465 42 250

MANGLERUD GÅRD TREFFSENTER

60 PLUSS

Byggveien 15, tlf. 690 20 829 / 932 93 344

Den Gylne Spaserstokk – Manglerud

Bli med på gåturer i nærområdet. Middels tempo.

- **Tid:** Tirsdag kl.11.00 (april – oktober)
- **Oppmøte:** Manglerud gård treffsenter 60pluss, Byggveien 15.

Styrke, kondisjon og balanse (nivå lett)

Morsom og effektiv trening til musikk for å bedre kondisjon, styrke og balanse. Ledes av instruktør. Passer for deg som bruker ganghjelpemidler utendørs, og ønsker å komme i bedre form.

- **Tid:** Onsdag kl.11.15 - 12.15
- **Sted:** Lillesalen, Manglerud kirke

Kontakt: Line, tlf. 917 81 162 /
Mariana, tlf. 901 93 678

FRIVILLIGSENTRALER

MANGLERUD FRIVILLIGSENTRAL

Enebakkveien 158, tlf. 456 40 202

Kontakt frivilligsentralen eller se Manglerud frivilligsentral på Facebook for nærmere informasjon om tilbudene.

Intervalltrening

- **Tid:** Torsdag kl.09.30 – 10.30

Styrketrening for damer

- **Tid:** Mandag kl.10.15 – 11.15

Trening for menn

Tren hva og hvordan du vil!

- **Tid:** tirsdag kl.10.00 – 12.00

Styrketrening for alle

- **Tid:** Mandag kl.11.30 – 12.30 og onsdag kl.09.25 – 10.30

Yoga med avspenning

- **Tid:** Fredag kl.10.30 – 12.00

Styrkerom

Med tredemølle, ellipsemaskin, romaskin og flere sykler.

Ta kontakt med frivilligsentralen for mer informasjon.

Sterk og stødig

Passer for deg som begynner å merke endringer i balansen, men som kan gå inne uten å støtte deg. Frivillige, sertifiserte instruktører veileder i øvelser for å bedre beinstyrke og balanse.

- **Tid:** Onsdag kl.11.00 – 12.00

Påmelding: 934 41 721 (instruktør Eva)

Kontakt for informasjon/spørsmål:

Line, tlf. 917 81 162 /

Mariana, tlf. 901 93 678

BØLER FRIVILLIGSENTRAL

Stallerudveien 97, Tlf: 954 67 926

Kontakt frivilligsentralen for nærmere informasjon om tilbudene.

Gåtur i nærmiljøet

- **Tid:** Mandag kl.11.00 – 12.30

Styrke og kondisjon for kvinner

- **Tid:** Tirsdag og fredag kl.10.00 – 11.00

Drop-in egentrening for menn

- **Tid:** Tirsdag kl.13.30 – 14.30

Drop-in egentrening for kvinner

- **Tid:** Fredag kl.13.30 – 14.30

Dans med oss - Zumba/aerobic/kondisjon

- **Tid:** Onsdag kl.10:00 – 11:00

Avspenning og balanse

- **Tid:** Torsdag kl.14:15 – 15:15

OPPSAL FRIVILLIGSENTRAL

Vetlandsveien 99/101, Tlf: 22 75 84 84

Tilbyr bl.a yoga og styrketrening - kontakt frivilligsentralen for nærmere informasjon om treningstilbudene på <https://oppsal.frivilligsentral.no/> eller sjekk frivilligsentralens Facebook-side.

Klassisk Yoga - grunnkurs

Passer for deg som kan gjøre øvelser på gulv. Drop-in-timer.

- **Tid:** Mandag kl.11.00 – 12.30
- **Sted:** Oppsal frivilligsentral



Illustrasjonsfoto

FYSIKALSKE INSTITUTTER

Abildsø Fysio- & Manuellterapi

Olaf Helsets vei 5, tlf. 934 10 847

www.abildsofysioterapi.no

Kontakt instituttet for mer informasjon og påmelding.

Aktiv med Artrose (AktivA)

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med artrose i kne/hofte.

Hjerte/lungegruppe

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med hjerte- og/eller lungesykdom.

Styrke- og balansegrupper

Sirkeltrening med hovedfokus på styrke og balanse.

Oppsalklinikken AS

John G. Mattesonsvei 4, tlf. 23 89 10 39 /

post@opsalklinikken.no

www.opsalklinikken.no

Kontakt instituttet for mer informasjon og påmelding.

Seniorgruppe

Styrke- og balansetrening. Treningen passer for alle, og vil bli tilpasset den enkelte.

Aktiv med Artrose (AktivA)

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med artrose i kne/hofte. **Kontakt:** Adrian på adrian@opsalklinikken.no

Tai Chi

Passer også for 60+

Mensendieck-gruppe

Passer for alle aldre.

Yoga

Partier som passer for 60+

ANDRE TRENINGSGRUPPER

Abildsøtrimmen

Veiledet, variert trim til musikk, med fokus på nakke, skuldre, rygg og kjernemuskulatur. Ta med matte og innesko. Gratis prøvetime. Kr 700 per semester for 1 x per uke og kr 900 per semester for 2 x per uke. 75 kr for drop-in.

- **Tid:** Mandag kl.19.00 - 20.00
Onsdag kl.19.00 - 20.00
- **Sted:** Abildsø skole, øvre gymsal

Kontakt: Kari, tlf. 414 67 571 /
Anne-Lise, tlf. 415 23 978

Friskis & Svettis Oslo

Trening for hele kroppen, ulike nivåer. Har grupper i hele Oslo og online trening. Se www.friskis.com

Kontakt: tlf. 22 83 94 40

Nærturer fra Bøler – Den Norske

Turistforening (DNT Senior)

Turen varer mellom to og tre timer, inkludert matpause. Ta gjerne med mat og drikke, venner og bekjente! DNT senior har mange nærturgrupper og andre aktiviteter rundt omkring i Oslo. Se www.dntoslo.no/senior/ for mer informasjon.

- **Tid:** Tirsdag kl.11.00 - 14.00
- **Oppmøte:** Bøler T-banestasjon

Kontakt: Hans Jacob, tlf. 995 43 211

Rune, tlf. 414 20 689



OSLO IDRETTSKRETS 60PLUSS

Tilbyr aktiviteter som bl.a. turgåing, trim til musikk, bordtennis, tennis, roing, vanngymnastikk, styrketrening, innebandy, gåfotball, dans, yoga m.m. over hele Oslo.

Aktivitetenes ledes av frivillige gruppeledere og det kreves ingen forkunnskap for å delta.

For oppdatert informasjon:

www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/60pluss/

Aktiv på dagtid senior er et aktivitetstilbud med treningsgrupper ledet av erfarne instruktører. De tilbyr også individuell veiledning. Du betaler en avgift for å delta. Du finner oppdatert timeplan for høsten på

<https://aktivdagtid.oslo.no> og Facebook-siden til Aktiv på dagtid Senior og Oslo idrettskrets.

Den Gylne Spaserstokk

Gratis trimopplegg for seniorer. Motiverer til gåturer gjennom sommerhalvåret. Gåturene registreres fra 15. april til 15. oktober på eget deltakerkort, som kan hentes ved bydels treffsentre. Oslo idrettskrets deler ut spaserstokk og merker ved fullførte turer.

Det ligger en rekke trimvideoer fra Oslo idrettskrets

60pluss gratis på youtube. Bruk denne lenken:

<https://www.youtube.com/channel/UCo6xULT3bd1nodYj3Ha7mGw/videos>

Kontakt: Nichlas Berg, tlf. 418 57 997 /

Oslo Idrettskrets, tlf. 22 57 97 00

60pluss aktiviteter i Østensjø

Abildsø herrer 60pluss

Gymnastikk, innebandy, volleyball

- **Tid:** Tirsdag kl.19.00
- **Sted:** Oslo frikirke, Abildsø

Kontakt: Per Haakonsen, tlf. 905 71 621

Manglerud fotball 60pluss

- **Tid:** Torsdag kl.10.30
- **Sted:** Manglerud fotballhall

Kontakt: Oddbjørn Østby, tlf. 916 33 785

Oppsal herrer 60pluss

Trening i hall

- **Tid:** Onsdag kl.14.00
- **Sted:** Oppsal Arena

Kontakt: Willy Støer, tlf. 930 30 865

Nøklevann ro- og padleklubb 60pluss

- **Tid:** Mandag kl.09.00 (mai – oktober)
- **Sted:** Klubbhuset ved demningen på Nøklevann

Kontakt: Margoth Tvette Karlstad, tlf. 901 95 386

Yoga - Østensjø 60pluss

Ta med mellomtykk yogamatte og pledd. Sosialt samvær i kafeen etter trening.

- **Tid:** onsdag kl.09.45 – 11.00
- **Sted:** Oppsal samfunnshus

Kontakt: Tove Steig, tlf. 932 46 002/
yoga60pluss@gmail.com

Gåtur Bryn - Manglerud 60pluss

- **Tid:** Torsdag kl.10.00
- **Oppmøte:** Skullerud p-plass

Kontakt: Eva Helene Hall, tlf. 911 05 362

TRENINGSSENTRE

Tilbyr blant annet styrketrening i sal og gruppetrening, også tilrettelagt for godt voksne.

Evo Ryen og Evo Bøler

- **Sted:** Ryensvingen 3 og Utmarkveien 1
- **Kontakt:** <https://evofitness.no>

Fresh fitness, Manglerud

- **Sted:** Plogveien 6.
- **Kontakt:** tlf. 22 04 15 15

Mudo gym, Ulsrud

- **Sted:** John G. Mattesonsvei 4
- **Kontakt:** tlf. 21 45 65 25

Sats Ryen

- **Sted:** Ryensvingen 5
- **Kontakt:** tlf. 21 42 10 05

Sats Hellerud

- **Sted:** Tvetenveien 168-170
- **Kontakt:** tlf. 23 30 71 60

Skullerud sportssenter

- **Sted:** Olaf Helsets vei 5
- **Kontakt:** tlf. 23 03 11 50

TRENING I BASSENG

Avtalefysioterapeuter fra Bydel Sagene tilbyr:

Terapibassengtrening på Sagene bad

Tilbudet retter seg mot pasientgrupper som kan ha god effekt av denne type trening. Treningen varer 10 uker. Det er 10 deltakere i hver gruppe.

Du, din fastlege eller fysioterapeut kan ta kontakt for å undersøke om tilbudet passer for deg.

Kontakt: terapibad@bsa.oslo.kommune.no.

Se også Oslo kommunes hjemmeside

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/fysioterapi/>



Illustrasjonsfoto



Kan du tenke deg å lede en treningsgruppe?

Sterk og stødig er gruppetrening for personer 65+ som ønsker å bli stødigere til bens. Som frivillig instruktør veileder du i øvelser for å bedre styrke og balanse.

Du trenger ingen forkunnskaper – bare motivasjon! Oslo kommune tilbyr tre dagers gratis instruktørkurs og du blir fulgt opp av en fysioterapeut.

Å være instruktør er en fin måte å holde seg sprek på, både i hodet og kroppen, samtidig som du hjelper andre til å bli sterkere og stødigere.

Flere kan gjerne gå sammen om å lede en gruppe – kanskje kjenner du noen som kan tenke seg å bli med?

Kontakt: Mariana, tlf. 901 93 678 /

Line, tlf. 917 81 162



Sterk og stødig - illustrasjonsfoto



Oslo