

TA GREP - BLI MER FYSISK AKTIV MED OSS!

Registrer
deg digitalt!

Foto: Freepix

**GLEDE
HELSE**

TRIVSEL

HUMØR

OVERSKUDD

VELVÆRE

**Kun 400,-
pr. termin**

**AKTIV
PÅ
DAGTID**

TIMEPLAN 2026

VINTER/VÅR

5. JANUAR - 19. JUNI

NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



*Treningskort-innehavere kan benytte alle aktiviteter
hos de deltagende kommuner.*

**STENGT I VINTERFERIEN (UKE 8), PÅSKEFERIEN (30. MARS TIL 6. APRIL)
SAMT ANDRE OFFENTLIGE HØYTIDSDAGER OG HELLIGDAGER.**

Hvem kan delta:

Alle mellom 18-67 år som er bosatt i Indre Østfold kommune, Marker, Halden, Aremark, Fredrikstad, Hvaler, Råde, Moss, Sarpsborg, Skiptvet og Våler kommune, og står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uføreytelser
- Overgangstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte
- Se side 3 om tilbudet.



Treningskortinnehavere
kan benytte ALLE
aktiviteter uavhengig
av bosted.

Betalt deltageravgift som gjelder for 2026 eller terminet du har betalt for, refunderes ikke.

Hvordan bli deltager

Skjema for registrering finner du på side 11. Fyll/og klipp ut registrerings-skjemaet og lever det på nærmeste senter, se neste side.

Nye deltagere får en prøvetime før du betaler (gjelder ikke ekstra arrangement og svømming/vanngym i basseng).

Alle registreres på nytt hvert kalenderår.

Når du kan fremvise kvittering (nettbankutskrift eller Vipps) og levere registreringsskjemaet, får du ditt treningskort og årsoblat.

Du må samtidig vise **godkjent dokumentasjon** på at du mottar en av de nevnte ytelsene. Kun vedtak, honnørkort eller sykmelding regnes som gyldig dokumentasjon. Annen dokumentasjon godtas ikke.

For å benytte seg av tilbudet må deltakerne forplikte seg til å følge trivselsreglene. De finner du på vår nettside.

Treningskort kan ordnes på Apds kontor i Idrettens hus i Fredrikstad / Gamle Beddingvei 21 / 1671 Kråkerøy, servicekontoret i Sarpsborg, Fredrikstad, Hvaler, Skiptvet, Aremark, Marker, Våler og Råde.

I nye kommuner kan en gjøre det på innbyggertorg og bibliotek i Mysen, Spydeberg, Askim, Skjønhaug, Tomter og Moss. Samt på Friskis&Svettis i Fredrikstad, MOVA i Moss, Sporty i Askim, MOVA i Mysen og Spenst i Halden.



Viken idrettskrets tilbyr:

Du som deltaker kan velge å kjøpe treningskort for et kalenderår eller et terminkort. Sykmeldte kan kjøpe treningskort pr. termin.

Mottakere av Sykepenger:	Termin 1 = 700,- (05.01-19.06)
	Termin 2 = 700,- (20.05- 18.12)

Mottakere av andre ytelser:	Kalenderår 700,-
	Termin 1: 400,- (05.01-19.06)
	Termin 2: 400,- (20.05- 18.12)

For de som starter etter 14.11.2025 så får en kjøpe oblat for termin 1 (2026) og kan delta ut termin 2 uten annen kostnad i 2025.

Betalt deltakeravgift gjelder for termin eller kalenderåret i 2026 og refunderes ikke. Skulle det være spørsmål vedrørende treningskort for første termin, vennligst kontakt:

vibeckeiren.asly@idrettsforbundet.no mob.: 909 55 272

TRIVSELSREGLER:

**Les trivselsreglene
her:**



- Treningskortet er ditt adgangsbevis til aktivitetene. Det skal alltid vises frem ved oppmøte.
- Møt presis til timene. Ingen inngang etter timestart.
- Deltagerne skal rette seg etter instruktørens anvisninger og de gjeldende regler på de ulike treningssteder.
- Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
- Alle skal ha på rent innetøy og rene innesko. Ta gjerne med ekstra tøy og håndkle hvis du svetter mye.
- Oppvarmingsapparatene skal brukes i maks. 15 minutter. Vær spesielt oppmerksom på dette hvis det er kø.
- Overlat apparat til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
- Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningssalen.
- Lokalet skal forlates senest en halv time etter avsluttet trening.
- Vi tar ikke ansvar for tap av eiendeler.
- Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
- Ta med egen hengelås til skap på Friskis&Svettis, og en 10-kr til skapet i svømmehallen i Sarpsborghallen.
- Treningen skjer på eget ansvar.
- All trening foregår i et rusfritt miljø.
- Hvis reglene ikke følges kan du bli utestengt fra Aktiv på Dagtid.
- ApD sine brukere må kjøpe nøkkelticket til Ditt treningssenter til 75,- / Sportsclub Sarpsborg helsesenter 99,-. Dette grunnet inngang/garderobesystem. Dette er en engangsavgift, kortet oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktiviteter.
- Følg og respekter oppholdstidene på treningsstedene som er oppgitt i timeplanen.
- Inngang til treningsstedene krever deltakelse i de/den fysiske aktiviteten(e) som tilbys. Dusj og badstu er ikke fysisk aktivitet.
- ApD tar forbehold om endringer i timeplanen

**Timeforklaringer kan
leses på vår nettside**

Fredrikstad-Hvaler-Råde



Kongstenbadet – Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad.

Husk å dusje før du går i bassenget. Følg med på gjeldende retningslinjer.

Må være svømmedyktig



Fredrikstad Klatresenter – Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad. Alle er velkomne til å prøve klatring hos oss – helt uavhengig av tidligere erfaring.

Inngang er gratis, og utstyr kan leies ved behov. Fredrikstad klatreklubb tilbyr i samarbeid med Aktiv på dagtid klatregruppe. med oppstart torsdag 22. jan. kl 10.00-11.30 og påfølgende torsdager frem til 19. mars. Ta med deg vannflaske og treningstøy. På nybegynnerkurs i klatring lærer man bla. om klatreteknikk og å sikre andre på toptau slik at man får større glede av klatringen. Påmelding via www.isonen.com – inkludert i treningskortet.



Friskis&Svettis – Mossevn. 3, Fredrikstad. **Sal/Helsestudio.**

Husk hengelås til garderobeskapet. Lokalene forlates senest 30 min. etter siste treningstime. Badstu ikke tilgjengelig.



Fredrikstad Turnforening – Turngata 4, Fredrikstad.

Tilbyr nå to timer i uken. * Mandag- menn og kvinner legges vekt på balanse, lette og enkle styrke øvelser for hele kroppen, noe enkel dans, lek strikker m.m. Timen er fra før en eldretrim time, kaffe og hygge etter timen. * Torsdag – for kvinner - en del basis styrke, turn elementer, dans, lek, stafetter og tøying. Garderobertilgj.

MANDAG



11.00-12.00 Jympa soft/sirkel soft



11.00-14.00 Treningsstudio



12.15-13.10 Spinn soft 45/spinn55



12.00-13.00 Seniortrim

TORSdag



10.00-11.30 Klatring



12.00-15.00 Svømming



20.00-21.30 Voksenturn (kvinner)

TIRSDAG



10.00-11.30 Klatring



12.00-15.00 Svømming



13.30-14.30 Yoga soft

FREDAG



11.00-12.00 Jympa soft stol



11.00-14.00 Treningsstudio



12.00-12.55 Spinn digital 30-55 min



12.00-15.00 Svømming

ONSDAG



11.00-14.00 Treningsstudio



12.00-15.00 Svømming



11.30-12.25 Spinn soft 45/Spinn 55



12.30-13.30 Yoga soft

Halden-Aremark

Spēst
HALDEN



Spēst Halden Høvleriet
Walkersgate 10, 1771 Halden
Husk å registrere deg i resepsjonen.



Remmenbadet
Remmen, 1783 Halden



Furulund svømmebasseng, Allbrukshus, 1798 Aremark.

Allbrukshus, 1798 Aremark. Furulund svømmebasseng er et gratis tilbud til alle aremarkinger og åpent for publikum 4 dager i uken.



Aremarkhallen

Styrkerommet, 1798 Aremark.

Styrke, mage/rygg, lett kondisjon og stretching. Deter muligheter for å skifte og dusje. Hold deg oppdatert på aktivitetstilbudet på vår facebook/nettside.



Fredriksten Festning

Stavgang (oppmøte på parkeringsplassen) Ledes av 4 instruktør – og du går i eget tempo ut i fra funksjon og kondisjon. Vi går hele året (hvis isholke vurderer en avlysning)



Halden Padelsenter

Svinesundparken 3, 1789 Berg i Østfold.

Enkel garderobe. Du får låne racket og baller gratis.



Halden Arena

Ukentlig trening i Halden Arena i regi av Halden Idrettsråd – åpent for alle som deltar i Aktiv på dagtid, men passer særlig for seniorer. Enkle aktiviteter som fotball, bordtennis og basketball i eget tempo. Kaffe og vafler etter økten.

ONSDAG



17.00-19.00 Svømming (kun kvinner)



19.00-21.00 Svømming (kun menn)

TORSdag



10.00-11.00 Stavgang



11.00-12.00 Aktiviteter med ball



11.30-14.30 Treningstudio



12.00-12.45 Sirkel styrke (lukket gr.)



12.00-17.00 Svømming



13.00-13.45 Stretching (lukket gr.)



19.00-21.00 Svømming (kun kvinner)



MANDAG

11.00-13.00 Padel (racket-spill)



11.00-12.00 Aktiviteter med ball



TIRSDAG

09.00-10.00 Styrke, mage/rygg, lett kondisjon og stretching



12.00-12.55 Start i sal (lukket gr.)



11.30-14.30 Treningstudio



15.00-17.00 Svømming

Moss-Våler



Mossehallen – Nesparken. **Bading.** Husk 10 kroner til garderobeskap. Husk kroppsvask før du går i bassenget.



MOVA Moss – Storgaten 28, Moss. Sal - Helsestudio.

ApD sine brukere må kjøpe nøkkelkort av Ditt treningssenter til 75,- dette grunnet garderobesystem på senteret. Ingen inngang etter 14.00. Badstu ikke tilgjengelig.



Fokus trening – Tørkoppveien 6, 1570 Dilling.

Treningsveiledning i treningsstudio vil bli gjort 1. og 3. torsdag i mnd, fra 10.30-11.30 vil det være en veileder/PT tilgjengelig i studio for spørsmål om trening. ApD sine brukere må kjøpe armbånd for registrering av Fokus trening til 100,-. Dette grunnet krav om registrering av brukere av senteret. Dette er et engangsbeløp. Du med aktiv på dagtid treningskort kan booke timer i Membro appen. Se hjemmeside til fokus trening om dette: www.fokust.no



Helse og sosialsenteret, Bergskrenten 12, 1592 Våler. Alle treningene foregår på helse- og sosial senteret. Det er ikke skifte eller dusj muligheter. Ang egentrening: Det forventes at du har et program som du følger og at du har gått gjennom apparatene med en instruktør før du starter med egen-trening. Følg facebook-siden til Frisklivssentralen i Våler for mer informasjon og evt endringer.

MANDAG

- 11.30-12.30 Sirkelstyrke
- 12.00-14.30 Treningsstudio
- 12.00-13.00 Start å sykle
- 12.15-13.15 Medisinsk Yoga
- 15.00-17.00 Svømming

TIRSDAG

- 08.45 (45-60 min.) Gå/løp intervall
- 09.45 (45-60 min.) Sirkel trening
- 08.00-13.00 Studio
- 11.30-13.30 Egentrening i styrkesal

ONSDAG

- 10.30-12.00 Yoga
- 12.00-13.00 Yoga
- 12.00-14.30 Treningsstudio

TORSdag

- 08.00-13.00 Treningsstudio
- 11.30-12.30 Hjertetrin
- 09.30 (45-60 min.) Sirkel trening
- 15.00-17.00 Svømming

FREDAG

- 08.30 (45-60 min.) Gå/løp intervall
- 08.00-13.00 Studio
- 08.30 (45-60 min.) Spinning
- 10.00 (45-60 min.) Mobilitet
- 12.00-13.00 Sirkeltrening
- 11.30-13.30 Egentrening i styrkesal

Sarpsborg



Sarpsborghallen – Dronningensgt 53. Bading.

Du låner nøkkel til skapet, nøkkel leveres etter endt bading.

Husk kroppsvask før du går i bassenget. 28 grader i vannet - fellesbad.



Sportsclub Sarpsborg Helsecenter

Sandesundveien 3B - 1706 Sarpsborg

Helsestudio ApD brukere må ha nøkkelkort hos Sportsclubben, dette koster 99,- og er en engangssum. Kortet vil oppdateres for det terminet du har kjøpt tilgang til ApDs aktivitet.

Treningsveiledning mandager kl. 12.00



Interpadel Sarpsborg – Vestengveien 40, 1725 Sarpsborg.

Har du lyst til å teste padel, men aldri spilt før? Gjennom vårt samarbeid med Interpadel Sarpsborg kan du melde deg på introduksjonskurs som gir deg en trygg og enkel start. Her lærer du grunnleggende teknikk, regler og hvordan spillet foregår. Planlagte kursdatoer:

- 20. januar • 27. januar • 3. mars • 10. mars



Alle som ikke har spilt padel tidligere, må gjennomføre et introduksjonskurs før de kan delta på ordinære timer. Racket og baller lånes på stedet.

Påmelding via www.isonen.com – inkludert i treningskortet.

VED SPØRSMÅL, TA KONTAKT MED SARPSBORG@INTERPADEL.NO

MANDAG

- 11.00-11.45 Sterk rygg
- 11.00-11.30 Spinning
(nybegynner)
- 12.00-12.55 Start i sal
- 12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

TIRSDAG

- 11.00-13.00 Padel
- 11.00-13.00 Egentrening i treningsstudio
- 15.00-17.00 Svømming

ONSDAG

- 11.00-11.45 Spinning
- 11.00-11.55 Start i sal
- 12.00-12.55 Yoga
- 12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

TORSdag

- 11.00-13.00 Padel
- 11.00-13.00 Egentrening i treningsstudio
- 15.00-18.00 Svømming

FREDAG

- 11.00-11.45 Bodybalance (yoga/pilates-baserte øvelser)
- 12.00-14.30 Egentrening i treningsstudio

Indre Østfold-Marker-Skiptvet



Sporty Askim – Henstad Allé 1A, 1830 Askim.
Treningsstudio.



Østfoldbadet – P.M Røwdesgate 8 - 1809 Askim. **Bading.**
Østfoldbadet: Er åpent fra ons. 7. jan. til og med 17. Juni. Ingen aktivitet i skolens ferier og helligdager. Plass til 25 personer i bassenget. NB! Inngang til Østfoldbadet krever deltakelse i aktivitetene (vanngym/svømming).



Trøgstad kommunale Bad – Idrettsveien 10, 1860 Trøgstad.



MOVA Mysen – Opsahlvn 1, 1850 Mysen. Treningsstudio



Family Sports Club Ørje – Skolegata 3 – 1870 Ørje. Treningsstudio.



Skiptvet Treningssenter – Storveien 17 – 1816 Skiptvet

MANDAG



09.00-12.00 Treningsstudio



09.00-14.00 Treningsstudio



10.00-11.00 Yoga



10.00-11.00 BodyBalance

(Yoga, ThaiChi og pilates)



10.00-12.00 Treningsstudio



10.00-13.00 Treningsstudio



10.30-11.15 Mage/rygg



10.30-11.15 Sykkel/løp /cardio

ONSDAG



09.00-14.00 Treningsstudio



10.00-12.00 Treningsstudio



10.00-13.00 Treningsstudio



11.30-12.30 Yoga



10.30-11.15 Sykkel/løp/cardio



13.30-14.10 Vanngym



14.15-14.55 Vanngym

TORSDAG



09.00-12.00 Treningsstudio

FREDAG



16.00-20.30 Svømming

LØRDAG



12.00-15.30 Svømming

Ekstraarrangement

OPPLEV GOLFGLEDE MED AKTIV PÅ DAGTID OG SKJEBERG GOLFKLUBB!

Tid: Onsdager kl. 10.00 – 11.30

Periode: 8 onsdager på rad – oppstart medio april
(Se hjemmeside for nærmere informasjon)

Påmelding: www.skjeberggk.no



Nå har du en unik mulighet til å prøve noe nytt – eller videreutvikle ferdighetene dine – i trygge og hyggelige omgivelser på Skjeberg golfklubb. Aktiv på dagtid og Skjeberg golfklubb inviterer til golftrening åtte onsdager på rad, og du trenger verken forkunnskaper eller kurs for å delta.

Her er det bare å møte opp og prøve! Instruktør Adrian Hansen fra Skjeberg golfklubb gir veiledning tilpasset ditt nivå – enten du er helt ny eller har litt erfaring fra før. Målet er at du skal oppleve mestring og golfglede i ditt eget tempo. Etter treningen samles vi til en hyggelig, sosial avslutning med rom for både prat, latter og gode samtaler.

Du velger selv om du vil delta på én økt, noen, eller alle.

Hver onsdag er en ny mulighet! Bli med – vi gleder oss til å se deg på golfbanen!

Foto: Freepik

OPPLEV DE FINESTE TURENE I ØSTFOLD

Som deltager i Aktiv på dagtid kan du melde deg på Ti på Topp Østfold 2026. Det eneste du trenger å gjøre er å laste ned appen til Ti på topp på din telefon, velge Østfold og melde deg på. I stedet for å betale taster du inn påmeldingskoden: APD2026 Da får du tilgang på 20 helt nye turer med detaljerte turbeskrivelser, tips til hva du kan oppleve på turene, digitale kart og bilder fra turene. Ved å følge med på kartet, ser du hvor du skal gå til enhver tid, uten å gå deg vill.

Påmeldingen åpner 3. januar og tur-kampanjen varer fra 1. april til 31. oktober 2026. Det vil også arrangeres fellesturer hver måned som du kan delta på. Dette er en ypperlig mulighet til å bli kjent med nye turvenner fra ditt nærmiljø! Følg gjerne Ti på topp Østfold og Aktiv på dagtid i sosiale medier for mer info.

Ved spørsmål, send e-post til kristian.gulbrandsen@bedriftsidretten.no



Ti på topp
Bedriftsidretten



REGISTRERINGSSKJEMA

Ny deltager: Ja ☐ Nei ☐ (sett x)

Navn: _____

Post nr: _____ Poststed: _____

Mobil: _____

(Jeg har lest og forstått trivselreglene, og forplikter meg til å følge disse:



Del 1

Fødeland: _____

Del 2

Fødselsår: _____ (1959 eller senere)

Mann ☐ Kvinne ☐ Nåværende bosted kommune: _____

Nåværende situasjon:

☐ Arbeidssøkende

☐ Annet:

☐ Sykmeldt

☐ Arbeidsavklaringspenger

☐ Sosialhjelpsmottaker

☐ Uføretrygdet

Kjøp av treningskort:

- Ta med dette skjema,
- Kvitting på betaling / Vipps kan benyttes (Viken Idrettskrets, Aktiv på Dagtid)
- Bekreftelse på din trygdesituasjon (honnørkort, vedtaket eller sykmelding)

Vårt kontonummer er: 1506.35.30783

Priser står på side 3.

**Registrert deg
digitalt? Vis**
kvitteringen, så
mottar du oblat

vipps

12709

Vipps-nummer



NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Viken idrettskrets: 909 55 272

Telefontid alle dager mellom 09.00-14.00

Vibecke Iren Åsly: 909 55 272

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/>

 aktiv på dagtid, viken



ØSTFOLD
FYLKESKOMMUNE

