

Hvilken idrett liker du?



Kom og prøv
noe nytt!

IdrettsGlede for
barn, unge og
voksne



Idrett for funksjonshemmede og andre utsatte grupper

Seiling med Asker Seilforening

Klubben ønsker deg
velkommen til prøvetime.

Kontakt Helge M. Haugstad
M: 90 16 61 47
E: leder@asker-seilforening.no
W: www.asker-seilforening.no

Ispigging med Asker Skøyteklubb

Trener på Risenga kunstis-
bane to kvelder i uken.

Kontakt Pieter Paul Furnee
M: 46 66 08 64
E: pieterpaul@boxs.no
W: www.skoyteklubb.no



Fotball med Asker Fotball Herrer

Fotball for psykisk utviklings-
hemmede i alderen 13-40 år.
Kom og prøv!

Kontakt Rune Klemetsdal
M: 91 00 16 26
E: rukle@online.no

Klatring med Holmen Klatreklubb

Dyktige instruktører gir god
trygghet.

Kontakt Hans P. Håkonsen
M: 90 76 43 76
E: post@holmenklatreklubb.no
W: www.klatringfriluftsliv.no

Enkeljympa med Friskis og Svettis Asker

Artig gym med livlige og gode
instruktører.

Kontakt Toril Haug
M: 93 47 11 60
E: toril.haug@asker.kommune.no
W: www.friskissvettis.no

Padling med Asker Skiklubb Padling

Flott trening for mange ulike
funksjonsnedsettelse.

Kontakt Helga Brun
M: 91 78 68 56
E: kajakk@asker-skiklubb.no
W: www.asker-skiklubb.no

Se flere aktivitetstilbud på www.asketidrettsråd.no/idrettsglede

Allidrett med Asker Skiklubb

Trener i Bondihallen
torsdager kl 17-19. Mye lek.

Kontakt Helga Brun

M: 91 78 68 56

E: idrettsglede@askerskiklubb.no

W: www.asket-skiklubb.no

Vantrim, boccia og padling med Asker Helsesportlag

Mange fine aktiviteter.

Kontakt Gunnar Sagen

M: 94 82 54 58

W: www.idrett.speaker.no

søk Asker Helsesportlag

Modellflyging med Asker Modellklubb

Har egen modellflyplass ved
Dikemark.

Kontakt Niles Hermansen

M: 95 70 50 47

E: nianherm@gmail.com

W: www.askermodellklubb.no



Golf med Asker Golfklubb

I golf konkurrerer alle på lik linje. Flotte forhold for alle.

Kontakt Per Bjørseth

M: 90 58 94 77

E: per@askergolf.no

W: www.askergolfklubb.no

Tennis med Asker Tennisklubb

Dyktige trenere, godt miljø og mange aktiviteter.

Kontakt Kjell Hustad

M: 91 37 42 85

E: kjell.hustad@kht.no

W: www.proteamonline.se

Ridning med Asker Rideklubb

Hestens bevegelser gjør godt uavhengig av funksjonsevne.

Kontakt Mai Britt Søby

M: 95 70 50 47

E: mrsoeby@online.no

W: www.askerrideklubb.no

Svømming med Asker Svømmeklubb

Klubben har et aktivt miljø for funksjonshemmede.

Kontakt Ulf Riise

M: 90 18 82 55

E: ulf.riise@tele2.no

W: www.askersvom.no

Har du lyst å prøve noe annet? Kanskje får vi det til, spesielt om du kjenner noen som kan være med som ressursperson.

Kontakt Gry E. Garlie

M: 90 78 15 15

E: gry@asketidrettsrad.no

W: www.asketidrettsråd.no






Hva?

Prosjekt IdrettsGlede for alle i
Askeridretten

- Skape mer idrett for personer med nedsatt funksjonsevne
- 3-årig samarbeidsprosjekt mellom Asker Idrettsråd, Asker kommune og Akershus idrettskrets

Hvordan?

Ta kontakt om du har spørsmål eller ønsker å:

-  Være med på aktivitetene
-  Bli treningskontakt
-  Starte opp en aktivitet i ditt idrettslag eller nærmiljø

Kontakt

Asker idrettsråd v/prosjektleder Gry E. Garlie

M: 90 78 15 15

E: post@askeridrettsrad.no

w: www.askeridrettsrad.no/idrettsglede

Utfordre deg selv?

Prøve noe nytt?

Sammen med andre?



www.askeridrettsrad.no/idrettsglede