

# AKTIVITETSOVERSIKT 2024/2025

## ORKLAND KOMMUNE

Dette er en oversikt over aktivitetstilbudene som finnes til voksne i Orkland kommune. Dersom du vet om andre aktiviteter som rører seg, eller ved feil/mangler i opplysningene i oversikten, ring på vår fellestelefon 948 23 420. Avvik kan forekomme, så anbefaler å ta kontakt med arrangørene før oppstart.



Versjon februar 2024

Nyttige lenker:

[www.orkland.kommune.no](http://www.orkland.kommune.no)

Følg oss på Facebook: Orkland friskliv og mestring

# FYSISK AKTIVITET OG STILLESITTING

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

## ANBEFALINGER

- Vær regelmessig fysisk aktiv i hverdagen. Hvert minutt teller, også lett fysisk aktivitet. Tiden i ro bør begrenses, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.
- Alle voksne og eldre anbefales være moderat fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken. Det vil si omtrent 20 til 40 minutter hver dag, og du kan fordele det som du vil gjennom uken. Økes aktivitetsnivået til høy intensitet eller anstrengelse, kan tiden halveres. Hvis dette er mer enn du greier akkurat nå, så gjør det du kan.
- Voksne bør gjøre øvelser for økt styrke i store muskelgrupper minst to ganger i uken. Er du over 65 år bør du i tillegg inkludere balansetrening for å opprettholde fysisk funksjon og forebygge fall.
- For flere helsegevinster, vær mer aktiv enn anbefalingene.
- Personer som sitter mye (minst 8-10timer) kan kompensere for dette og være fysisk aktiv minst 300 minutter i uken/ 45minutter daglig med moderat aktivitet, f.eks. rask gange eller minst 150 minutter i uken/20minutter med høy intensitet, f.eks. løping eller anstrengende sykling. Eller en kombinasjon mellom disse.



## Nyttige lenker

- [Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen](https://www.helsenorge.no/aktivitet) (Helsenorge.no)
- [Aktiviteter, verktøy og treningsprogram](https://www.helsenorge.no/aktivitet) (Helsenorge.no)



## LEIE AV UTSTYR

---

Vil du prøve en aktivitet, men mangler utstyr? Det finnes tre utstyrssentraler/-bibliotek i Orkland hvor du kan låne sports- og fritidsutstyr gratis i en uke.

- BUA Meldal, på [Facebook](#). [Oversikt over utstyr](#)
- BUA Lensvik, på [Facebook](#). [Oversikt over utstyr](#)
- Skattkammeret Orkanger, på [Facebook](#). [Oversikt over utstyr](#).

## AKTIVITET UTE/INNE

---

Agdenes Skotthyllklubb	
For hvem/ Nivå	For alle aldersgrupper
Sted	Storvatnet Friområdet
Tid	Onsdager
Pris	Ta kontakt
Kontaktinformasjon	Bente Handberg, Tlf. 41100482 E-post: bentehandberg@hotmail.com

Badminton	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle
Sted	Løkken kulturhus
Tid	Tirsdager kl.19.00
Pris	25kr medlem, 50kr ikke medl. av Løkken IF
Kontaktinformasjon	Facebook gruppe; badminton i idrettsbygget

Badminton	
For hvem/ Nivå	For alle aldersgrupper
Sted	Orklahallen
Tid	Mandag 18.00-21.00, Torsdag 18.00-21.00
Pris	To treninger i uka; 1000,- pr termin En trening i uka; 700,- pr termin
Kontaktinformasjon	Mads B. Rotabakk E-post: <a href="mailto:madsbergrotabakk@gmail.com">madsbergrotabakk@gmail.com</a> Hjemmeside: <a href="https://orkangerbadminton.no/">https://orkangerbadminton.no/</a>
Beskrivelse	

Basketball	
For hvem/ Nivå	Alle voksne
Sted	Lensvik samfunnshus
Tid	Mandager 20.00-21.00
Pris	Halleie / antall spillere
Kontaktinformasjon	Marit S. Strøm, <a href="mailto:msethe@gmail.com">msethe@gmail.com</a>
Beskrivelse	Treningsgruppe uten krav til nivå.

<b>Geitastrand Bueskyttere</b>	
For hvem/ Nivå	Kvinner og menn på alle nivå, både nybegynner og erfarne.
Sted	Sommer: Aunet Stadion (Husdalen)
Tid	Tirsdag og torsdag kl. 18-20. Søndag kl. 16-18
Pris	Pr gang kr.50. Medlemskap inkludert treningsavgift pr år: 400kr (barn) og 600kr (voksne). Gratis utlån av buer.
Kontaktinformasjon	<a href="mailto:geitastrand@bueklubb.no">geitastrand@bueklubb.no</a> Facebook: Geitastrand Bueskyttere
Beskrivelse	Legger til rette for personer som har funksjonshemming (syn, arm, rullestolbruker m.m.). Skyter på blink eller 3D dyr. Kan gjøres som familieaktivitet.

<b>Innebandy</b>	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle
Sted	Løkken kulturhus
Tid	Mandager kl.19.00-20.30
Pris	25kr medlem, 50kr ikke medl. av Løkken IF
Kontaktinformasjon	Facebook gruppe; badminton i idrettsbygget

<b>Innebandy</b>	
For hvem/ Nivå	Alle voksne - mix av herrer og damer
Sted	Lensvik samfunnshus, gymsalen
Tid	Onsdager kl. 20.00-21
Pris	Halleie / antall spillere
Kontaktinformasjon	Synnøve Heien, tlf. 47285795
Beskrivelse	Treningsgruppe uten krav til nivå. Må ha med egen kølle

<b>Intervall trening</b>	
For hvem/ Nivå	For alle. Tilpasses din form.
Sted	Lensvik Sentralidrettsanlegg, på banen.
Tid	Mandager og torsdager kl. 19-20. (Hele året såfremt det er forhold til det)
Pris	Tilbudet er gratis.
Kontaktinformasjon	Beate Bonvik, <a href="mailto:nestleder.hovedstyre@lensvik-il.no">nestleder.hovedstyre@lensvik-il.no</a> tlf. 90985480

<b>Judo</b>	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	Nor-stuggu på Å
Tid	Torsdag
Pris	Aktivitetsavgift 300kr voksne
Kontaktinformasjon	Lilliann Samskott, tlf. 46844197  Facebook; IL Nor – judo

<b>Klatring</b>	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	Orklahallen
Kontaktinformasjon	Orklandbadet.no

<b>LHL Orkdal – hjertetrin</b>	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle, også ikke-medlemmer LHL's program for fysisk aktivitet nivå 1
Sted	LHL huset
Tid	Onsdager kl.18.00-20.00. Januar – april inne, august-januar inne. Stavgang på sommeren.
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Britt Moe, tlf. 97040056, e-post: <a href="mailto:brittmoe@hotmail.no">brittmoe@hotmail.no</a>
Beskrivelse	Samles til mat og kaffe etter treningen. Stående trening, men bruker stol til treningen.

<b>Lån av gymsal på Storås</b>	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	Gymsalen på Storås barnehage
Tid	Hør på bensinstasjonen
Pris	Gratis, litt utstyr en kan bruke.
Kontaktinformasjon	Nøkkelen ligger på bensinstasjonen på Storås. En person over 18 år må være tilstede. Idrettslaget Dalguten
Beskrivelse	Noen som driver Linedance, bursdager m.m.

<b>NTN Taekwon-Do</b>	
For hvem/ Nivå	Nybegynnere
Sted	Evjen skole
Tid	19.00 - 20.30 Mandager
Pris	Pris: 250,- per måned ved en trening i uka, 300kr for trening to ganger i uka. Gratis prøvetid ut februar og september hvert år.
Kontaktinformasjon	Antonis Hatzimarkos, <a href="mailto:antonis.hatzimarkos@gmail.com">antonis.hatzimarkos@gmail.com</a> , tlf.48171524.

Beskrivelse	Taekwon-Do er en morsom og spennende aktivitet med stor variasjon, hvor du utvikler god styrke, kondisjon, motorikk og balanse. Du lærer selvforsvar, samtidig som du kjenner gleden av fysisk aktivitet. Vi har et inkluderende miljø, basert på vennlighet og godt samhold.
-------------	---

Trim med LHL Meldal	
For hvem/ Nivå	Det er åpent for alle, også ikke-medlemmer. LHL's program for fysisk aktivitet nivå 3
Sted	Meldal barne- og ungdomsskole
Tid	Tirsdager kl. 19.00 til 21.00
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Toril Rædergård 480 92 008
Beskrivelse	Sosial trim for alle. Servering av frukt etter trimmen.

Vokseturn	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	Orklahallen
Tid	Tirsdager fra kl.20.30-22.00
Pris	900 kr
Kontaktinformasjon	<a href="mailto:turn@orkanger-if.no">turn@orkanger-if.no</a>

## TURER

Early Birds	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle.
Sted	Oppmøtested Orklandbadet.
Tid	Første fredagen i måneden kl.06.30-07.00. Du bestemmer farta, vi snur etter 15minutter – og kommer da i mål samtidig. Samles til kaffe i Orklandbadet. <a href="#">Early Birds - Ski-VM Trondheim 2025</a>
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Samarbeid mellom Orklandbadet, AktivVM, Orkanger IF Bjørn Krokdal, tlf.48295152

Early Birds	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle.
Sted	Nordistugu, Å Barnehage
Tid	Første fredagen i måneden kl.06.30-07.00. Du bestemmer farta, vi snur etter 15minutter – og kommer da i mål samtidig. <a href="#">Early Birds - Ski-VM Trondheim 2025</a>
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	AktivVM, Meldal Sportsklubb

Tirsdagstur	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle. Det har vært deltagere fra 7 år til over 70 år.
Sted	Oppmøtested og tur avtales fra gang til gang. Informasjon på facebookgruppa «Ytre Agdenes, aktiviteter og diverse». Kan også få melding på telefon.
Tid	Hver tirsdag fra April til starten på september. Oppmøte kl. 18. Går omtrent en time med kaffepause.
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Agdenes Bygdekvinne­lag Janne Framstad, Tlf. 48060294.

Trimtur	
For hvem/ Nivå	Gåtur tirsdagskvelder på våren.
Sted	Ulike steder, varierende lengde
Tid	Tirsdagskvelder, sommerhalvåret
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Meldal il, Idrettslaget Dalsguten, Idrettslaget Nor og Løkken Idrettsforening. Henger plakater på butikker

## ORIENTERING

Stolpejakt	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle
Sted	Orkland
Tid	Mai-September
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	<a href="https://stolpejakten.no/">https://stolpejakten.no/</a> , <a href="https://www.facebook.com/stolpejaktenorkdal">https://www.facebook.com/stolpejaktenorkdal</a> . Arrangeres av Orkanger IF – orientering: <a href="mailto:orientering@orkanger-if.no">orientering@orkanger-if.no</a> I samarbeid med idrettslagene rundt om i Orkland.
Beskrivelse	Lavterskeltilbud med mål om å legge til rette for å aktivitet for alle.  Stolpejakten går ut på å finne stolper plassert omkring i Orkland ved hjelp av kart på en smarttelefon. Stolpene registreres enkelt

	<p>ved å skanne QR-koden på stolpene med Stolpejakten-appen på en smarttelefon. Stolpene har forskjellig vanskelighetsgrad indikert med farge på stolpen. Noen er enkle og står langs veier og stier, mens andre må man jobbe litt mer for å nå fram til.</p> <p>Hver stolpe en registrerer blir et «lodd» i trekningen på slutten av sesongen.</p>
--	---

<b>Kjentmannsmerke</b>	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle
Sted	Orkdal
Tid	Mai- oktober
Pris	Kr.100 for brosjyre og klippekort til 12 ulike turmål. Turene endres hvert 2.år. Nye turer kommer i 2025. Du kan også registrere postene med QR-kode. Kjentmannsturene kan kjøpes på: Best Fannrem, G-Sport og Sport1 på Amfi, Intersport på OTI-senteret og Skattekammeret i Sentrumsgata på Orkanger
Kontaktinformasjon	<a href="http://www.orkdal-il.no/trim/">http://www.orkdal-il.no/trim/</a> <a href="https://www.facebook.com/kjentmannsmerketorkdal/?fref=ts">https://www.facebook.com/kjentmannsmerketorkdal/?fref=ts</a>

<b>Tur-Orientering</b>	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle
Sted	Orkdal
Tid	Mai- september
Pris	Tur-O-konvolutt m/kart og ett klippekort: kr. 200,- Ekstra klippekort: kr. 10,-
Kontaktinformasjon	<a href="http://www.turorientering.no">www.turorientering.no</a> <a href="mailto:orientering@orkanger-if.no">orientering@orkanger-if.no</a>
Beskrivelse	<p>Tur-orientering med 70 poster fordelt på 7 steder i Orkdal. Enkle poster med fokus på gode turopplevelser.</p> <p>Konvolutter og ekstra kort kan kjøpes på nett (<a href="https://www.turorientering.no/">https://www.turorientering.no/</a>), hos Best Fannrem eller hos en av sportsforretningene på Orkanger.</p>

<b>Orientering - treningsløp</b>	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	I hele Orkdal
Tid	Mai-september, onsdagskvelder
Pris	Startkontingent / kjøp av kart: Voksne kr. 50,- Barn/ungdom tom. 16 år kr. 20,- Nybegynnere: Gratis Leie av brikke kr. 10,-
Kontaktinformasjon	<a href="https://orkanger-if.no/orientering/">https://orkanger-if.no/orientering/</a>



	<a href="mailto:orientering@orkanger-if.no">orientering@orkanger-if.no</a> Kontakt pr. Tlf. 906 40 718, Anders Solstad
Beskrivelse	Orienteringsløp med løyper med forskjellige lengder og vanskelighetsgrad.

Orienteringsløp	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	I hele Meldal
Tid	Mai-september, onsdagskvelder
Pris	Aktivitetsavgift 300kr voksne, 150kr barn pr. år.
Kontaktinformasjon	IL Nor på facebook Kontakt pr. Tlf.97652191, Ola Bjørkøy

## DANS

Orkdal Seniordans	
For hvem/ Nivå	For alle seniorer.
Sted	Klubbhuset på Fannremsmoen
Tid	Mandag kl. 13.00-15.00
Pris	400kr semester, 300kr året i medlemskap.
Kontaktinformasjon	Kari Oshaug, tlf. 93646874

Seniordans	
For hvem/ Nivå	For alle voksne
Sted	Lensvik Samfunnshus *Selva senter (hver 3.uke)
Tid	Kl.14.00-16.00
Pris	Kontingent til Seniordans Norge 300kr/år Og årlig medlemsavgift.
Kontaktinformasjon	Karin Veland, danseleder: tlf.99641833 Liv Jacobsen, leder: tlf. 45460047

Seniordans	
For hvem/ Nivå	For alle
Sted	Meldal barne- og ungdomsskole
Tid	Tirsdager 16.30 - 18.30
Pris	Kontingent til Seniordans Norge 300kr/år Treningskontingent 30 kr per gang
Kontaktinformasjon	Oddrun Gislås, tlf. 97702449

<b>Leikarringen Bråsnu'n - Dans/ gammeldans/ folkedans</b>	
For hvem/ Nivå	For alle over 15 år
Sted	Lysheim skole i Vassbygda, Agdenes
Tid	Mandager kl.19.30-21.30
Pris	Årskontigent kr.200 pr. pers.
Kontaktinformasjon	Gerd Nordgård, instruktør tlf. 91157121 Leif Veland, leder tlf. 99002919

## FOTBALL OG HÅNDBALL

<b>Gåfotball</b>	
For hvem/ Nivå	For kvinner og menn som ønsker å holde seg i aktivitet og ha en sosial møteplass. Det er ikke lov å løpe, takle eller ha ballen over hoftehøyde.
Sted	Innendørs på Orkanger barneskole
Tid	Torsdager 18.00-19.00
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Se også facebook siden <a href="#">Gå-fotball i Orkla FK</a>

<b>Mosjonsfotball</b>	
For hvem/ Nivå	Ungdom og voksne fra videregående alder. Ingen krav til nivå, fokus er på lystbetont trening.
Sted	Åsmyra, Lensvik Stadion eller Agdeneshallen, alt etter sesong og baneforhold.
Tid	En til to ganger per uke. Som regel søndag og onsdag kl. 19.30. Tilpasser treningstid hvis bane er opptatt. Koordineres gjennom spond.
Pris	Halleie/ antall deltakere. Ca. 500 per år.
Kontaktinformasjon	<a href="mailto:torstein84@gmail.com">torstein84@gmail.com</a>

## STYRKETRENING

<b>Sterk og stødig</b>	
For hvem/ Nivå	Treningsgrupper for seniorer 65+, med begynnende funksjonssvikt og ustøhet, som går uten hjelpemidler innendørs og fortsatt klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand.
Sted	Grupper på Fannrem, Krokstadøra, Orkanger, Svorkmo, Løkken, Lensvik og Meldal. Ta kontakt for nærmere info om oppmøtested.
Tid	Ta kontakt for nærmere info om tidspunkt.
Pris	Gratis prøveperiode. Klippekort (kr 450,-/kr 30,- pr gang).
Kontaktinformasjon	Hvis du har spørsmål om tilbudet eller er interessert i å delta, ta kontakt med Friskliv og Rehabilitering på telefon 94823429, fysioterapeut Kirsten Sundsøy på telefon 48240362 eller fysioterapeut Jannicke Snildal på telefon 46813081.

<b>Gruppetime med Revmatikerforeningen</b>	
For hvem/ Nivå	Alle som ønsker styrke- og bevegelighetstrening.
Sted	Folkehelsesenteret
Tid	Onsdager kl.19.30
Pris	50,- medlem, 100,- ikke-medlem hver gang. Medlemskap revmatikerforeningen 510 kr/året. Påmelding i forhold til plasser.
Kontaktinformasjon	Eirin Laksøyen tlf. 92431698

## **BASSENG**

<b>Bassengtrim</b>	
For hvem/ Nivå	Alle
Sted	Snillfjord omsorgssenter
Tid	Tirsdager kl. 14.00
Pris	420 pr. semester
Kontaktinformasjon	Friskliv og rehabilitering, tlf. 90946497/ 94823420
Beskrivelse	Tilbudet er åpent i periodene fra høstferien og til mai.

<b>Bassengtrim</b>	
For hvem/ Nivå	Voksne, påmelding til fysioterapeut før oppstart
Sted	Løkken kulturhus
Tid	Mandager kl. 14.00.
Pris	420 pr. semester
Kontaktinformasjon	Friskliv og rehabilitering tlf. 72494838/ 94823420
Beskrivelse	Tilbudet er åpent i periodene fra høstferien og til mai.

<b>Bassengtrim</b>	
For hvem/ Nivå	Voksne med revmatiske plager
Sted	Orklandbadet
Tid	Tirsdager kl.18.00-19.00, torsdager kl.18.30
Pris	50,- medlem, 100,- ikke-medlem hver gang. Medlemskap revmatikerforeningen 510 kr/året. Påmelding i forhold til plasser.
Kontaktinformasjon	Orkdal Revmatikerforening Instruktør: Linda Staveli, tlf. 91 17 26 41
Beskrivelse	Instruksjon av øvelser i vann hver uke.

<b>Folkebad</b>	
Sted	Krokstadøra
Tid	Tirsdager kl.18.00-20.00 Fredager kl.18.00-20.00, småbarnsvømming 17.00-18.00.
Pris	Sesong voksen 320 kr, Sesong barn 160kr, familie 140kr, voksen 70kr, barn 35kr.
Kontaktinformasjon	Krokstadøra idrettslag

	Edin Talic, tlf. 98894851
<b>LHL Orkdal – hjertetrin</b>	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle, også ikke-medlemmer
Sted	Bassenget ved Orkdal sykehus, LHL huset
Tid	Torsdager kl.19.00-20.15 i bassenget, samling på LHL huset til 21.00
Pris	Gratis for medlem, 50 for ikke-medlem
Kontaktinformasjon	Britt Moe, tlf. 97040056, e-post: <a href="mailto:brittmoeh@hotmail.no">brittmoeh@hotmail.no</a>

<b>Åpen svømmehall</b>	
Sted	Lensvik svømmehall
Tid	Tirsdag: 18-19.30 Familie, 19.30-20.30 Damer (voksen). Onsdag: 18-19.00 Familie, 19.30-20.30 Voksne Torsdager: 18-19.00 Familie, 19.30-20.30 Ungdom og voksne <a href="#">Svømmehaller / Basseng - Orkland kommune</a>
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	<a href="mailto:leder.hovedstyre@lensvik-il.no">leder.hovedstyre@lensvik-il.no</a>
Beskrivelse	Frivillige fra Lensvik IL stiller som hallvakter etter avtale med kommunen.

<b>Løkken kulturhus</b>	
Sted	Løkken
Tid	Mandager, onsdager, torsdager, fredager - se hjemmeside for mer informasjon
Pris	Enkeltbillett: Barn kr 25, voksne kr 50. Klippekort 12 klipp: Barn kr 250, voksne kr 500,-
Kontaktinformasjon	<a href="https://www.orkland.kommune.no/svoemmehaller">https://www.orkland.kommune.no/svoemmehaller</a>

<b>Orklandbadet</b>	
Sted	Tverradkomsten 61, Orkanger
Kontaktinformasjon	<a href="http://www.Orklandbadet.no">www.Orklandbadet.no</a>

## SKI – oversikt over skispor i Orkland

---

- [Skisporet.no](http://Skisporet.no)
- [Skimoods.no](http://Skimoods.no)

## Skøytebaner

---

- Granatjønna på Bjørnli, se annonsering under [Bjørnli Vel](#) på Facebook
- Løkken stadion i Løkken sentrum, se annonsering under [Løkken Idrettsforening](#) på Facebook
- U & IL Glimt Stadion på Gjølme. Se annonseringer under U&IL Glimt på [Facebook](#).
- Hølonda Utebane ved Eid skole, Leik IL avdeling Ishockey. [Facebook](#).

## Turinspirasjon

---

- Ut.no har i dag 105 ulike turforslag i Orkland kommune.
- Stikomiteen til OIF har laget en opplevelsessti. Den finner du på tur til Raudhåmmårn. Her er den fullt av bjørner og andre skapninger!
- Frisbeegolf både i [Knyken](#), [Glimt Diskgolf](#) og [Sika putball og aktivitetspark](#).
- [Knyken Trimpark](#) med hinderbane på en kilometer.

## TRIMROM/ TRENINGSSENTER

---

Trimrom Snillfjord	
For hvem/ Nivå	Fra 16 år og oppover. Fra 13 til 16 år: kun i følge med person over 18 år.
Sted	Snillfjord omsorgssenter, Krokstadøra.
Tid	Se hjemmesiden
Pris	Enkelt medlem: 150/ mnd, 900/ 6mnd. Familie: 300kr/mnd, 1800/6mnd. (barn under 18 år)
Kontaktinformasjon	Servicekontoret på Krokstadøra, Tlf. 72467300 <a href="#">Lenke hjemmeside</a>
Trimrom Agdenes	
For hvem/ Nivå	Åpent for alle innbyggere. Barn under 18 år: kun i følge med person over 18 år.

Sted	Lensvik flerbrukshall
Tid	Egentrening for alle kl.10-12 mandag og fredag. Nøkkel må hentes på Lensvik kommunehus. Det er mulige å booke rommet for grupper i andre tider (se kontaktinfo)
Pris	Gratis
Kontaktinformasjon	Tlf. 72 46 73 00 hverdager mellom 9:00-15:00. Be om å få snakke med noen på Lensvik kommunehus for bestilling. Eller møte opp i åpningstiden.

<b>Trimrom Fannrem</b>	
For hvem/ Nivå	Alle som ikke får til å benytte seg av andre treningstilbud. Styrke og kondisjonsapparater.
Sted	Orkdal Helsetun
Kontaktinformasjon	Tlf. 948 23 420 <a href="#">Facebook: Friskliv og mestring Orkland</a>

<b>Orkanger fysioterapi og osteopati (OFO)</b>	
For hvem/ Nivå	Over 16 år
Sted	Grønørveien 24, 7300 Orkanger
Kontaktinformasjon	Tlf. 72480030 <a href="#">Hjemmeside</a> <a href="#">Facebook: OFO helse og trening</a>

<b>Sentralen Fannrem – treningssenter med Squash</b>	
Sted	Orkdalsveien 563, Fannrem
Tid	24/7
Kontaktinformasjon	<a href="#">Facebook</a> Tlf. 454 16 012

<b>Meldal treningssenter</b>	
Grupper	Spinning 45 min, tabata, puls-spinn, step og styrke.
Sted	Orkdalsveien 563, Fannrem
Tid	24/7
Kontaktinformasjon	<a href="http://www.Meldal-treningssenter.no">www.Meldal-treningssenter.no</a>

<b>3T Orkanger</b>	
Grupper	Mange ulike grupper, se hjemmesiden
Sted	Grønørveien 20, Orkanger
Tid	Kl.05.00-23.00.
Kontaktinformasjon	<a href="http://3t.no">3t.no</a>

<b>Maxgym Orkanger</b>	
Grupper	Mange ulike grupper, se hjemmesiden
Sted	Hovsbakkveien 123, Orkanger
Tid	Kl.05.00-23.00.
Kontaktinformasjon	Maxgym.no

<b>OIF Atlet, treningsrom på Fannrem</b>	
For hvem	18 år og eldre som ønsker å drive med vektløfting
Sted	Kjelleren på MC huset på Fannremsmoen
Tid	1800 kr per sesong
Kontaktinformasjon	Thomas Nordahl Pedersen

<b>Orklandbadet</b>	
Grupper	Ulike grupper innen Yoga, HIIT, Styrke, Mor og barn, Sirkeltrening senior, vanngym, hot yoga. Se hjemmeside.
Sted	Tverradkomsten 61, Orkanger
Kontaktinformasjon	Orklandbadet.no

<b>Fitnesspoint Orkanger</b>	
For hvem	16år og eldre
Sted	Orkdalsveien 100, 7300 Orkanger
Tid	Åpent fra kl.05.00-24.00
Kontaktinformasjon	<a href="mailto:orkanger@fitnesspoint.no">orkanger@fitnesspoint.no</a> , Tlf. 94445020