# Ukentlige aktiviteter

Treningstulbudene er et samarbeid mellom Hodr IL og Oslo fylkeslag av Norges Blindeforbund.

## Trim (styrke og utholdenhet)

* Sted: Huseby treningssenter, Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: mandager kl.16.30-17.45
* Start: 14.08.22
* Slutt før jul: 18.12.22
* Instruktører: Camilla Holmøy Feenstra og Kristine Rostad Breivik.

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

* e-post: [unni.fauskrud@gmail.com](mailto:unni.fauskrud@gmail.com)
* mobil: 920 43 507

## Løping

* Sted: Oppmøte i Gml. Hovseterv. 3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30-17.45
* Start: 15.08.22
* Slutt før jul: 05.12.22 (eller når vinteren setter inn)
* Instruktør: Ellinor Nord

Ta kontakt med gruppeansvarlig Stine Morbech for mer informasjon:

* mobil: 950 69 480
* e-post: [stine@lamasti.net](mailto:stine@lamasti.net)

## Spinning

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt onsdager
  + 1. parti kl.16.30--17.30
  + 2. parti kl.17.30--18.30
* Start: 16.08.22
* Slutt før jul: 13.12.22
* Instruktører: Nina Tveter og Olav Slaattelid

Ta kontakt med gruppeansvarlig Kari Brevik for mer informasjon:

* mobil: 909 17 680
* e-post: [k.brevik@online.no](mailto:k.brevik@online.no)

## Pilates-/styrketrening

Treningen foregår på medbrakt matte.

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.00--18.15
* Start: 23.08.22
* Slutt før jul: 13.12.22
* Instruktør: Charlotte Krohn

Ta kontakt med gruppeansvarlig Nina Johnsen for mer informasjon:

* mobil: 922 04 085
* e-post: [nina.joh@online.no](mailto:nina.joh@online.no)

## Goalball

Bli med på goalballtrening!

* Sted: Majorstua idrettshall
* Tidspunkt: mandager kl.20.00--22.30
* Oppstart: 21.08.22
* Avslutning før jul: 18.12.22

Ta kontakt med gruppeansvarlig Cathrine Ravnanger for mer informasjon:

* e-post: [cathrine.ravnanger@gmail.com](mailto:cathrine.ravnanger@gmail.com)
* mobil: 918 21 619

# Andre aktiviteter

## Fjellturer

Hodr arrangerer to fjellturer i august:

* fottur fra hytte til hytte i Rondane 31.07.--06.08.23
* fottur med fast opphold på Solheimstulen i Jønndalen 02.--06.08.23

Se egen informasjon på www.hodr.no.

## Aktivitetshelg

Helgen 25.--27.08.23 arrangerer Hodr aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter. Se egen informasjon på www.hodr.no.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Vi planlegger en samling for barnegruppa på Hurdal syn- og mestringssenter 03.--05.11.23. Vi jobber med å finne finansiering.

Barnegruppa får egen informasjon i en egen Facebook-gruppe.

## Medlemsmøte

Har vi tanker om medlemsmøte?