Aktivitetsplan for Hodr IL første halvår 2025

# Ukentlige aktiviteter

Treningstilbudene 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: 06.01.25
* Slutt: 16.06.25
* Instruktører: Ella Bogdanova og Sajad Ramazani

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

* e-post: unni.fauskrud@gmail.com
* mobil: 920 43 507

## Ski

* Sted: Oppmøte i Gml. Hovseterv. 3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30–18.15
* Start: 07.01.25
* Instruktør: Olav Slaattelid

Ta kontakt med gruppeansvarlig Olav Slaattelid for mer informasjon:

* mobil: 922 64 670
* e-post: olavslaa@online.no

## Spinning

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt onsdager
	+ 1. parti kl.16.30–17.30
	+ 2. parti kl.17.30–18.30
* Start: 08.01.25
* Slutt: 18.06.25
* Instruktør: Nina Tveter

Ta kontakt med gruppeansvarlig Kari Brevik for mer informasjon:

* mobil: 909 17 680
* e-post: k.brevik@outlook.com

## Pilates-/styrketrening

Treningen foregår på medbrakt matte.

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.15–18.30
* Start: 15.01.25
* Slutt: 11.06.25
* Instruktør: Charlotte Krohn

Ta kontakt med gruppeansvarlig Nina Johnsen for mer informasjon:

* mobil: 922 04 085
* e-post: nina.joh@online.no

## Goalball

Bli med på goalballtrening!

* Sted: Majorstua flerbrukshall
* Tidspunkt: tirsdager kl.18.30–20.30
* Oppstart: 07.01.25
* Slutt: 17.06.25

Ta kontakt med gruppeansvarlig Cathrine Ravnanger for mer informasjon:

* e-post: cathrine.ravnanger@gmail.com
* mobil: 918 21 619

# Andre aktiviteter

## Skisamling

Hodr arrangerer skisamling på hurdal syn- og mestringssenter 07.–09.02.25. Påmeldingsfrist var 10.12.-24. Ansvarlig: Olav Slaattelid.

## Fjellturer

Hodr arrangerer to fjellturer i august:

* fottur fra hytte til hytte i tidsrommet 28.07.–03.08.25
* fottur med fast opphold i tidsrommet 30.07–03.08.25

## Aktivitetshelg

Helgen 15.–17.08.25 planlegger Hodr for å arrangere aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter for barn og voksne. Mer informasjon kommer.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Barnegruppa får informasjon i en egen Facebook-gruppe.