TRENINGSTILBUD, NOE FOR DEG?

Savner du å kunne trene på matta di sammen med andre synshemmede i et fellesskap? Da har du sjansen her! Hodr Idrettslag for synshemmede og aktivitetsutvalget i Oslo Fylkeslag av Norges Blindeforbund arrangerer et treningstilbud med styrke og pilates.

Her vil du få trene styrkeøvelser på matte, og du kan få noen pilatesøvelser med på kjøpet i løpet av en treningsøkt. Pilates er en treningsform der du trener kjernemuskulaturen i kroppen din. Dette er viktig for å oppnå god balanse og styrke i hverdagen.

I noen av øvelsene bruker vi både korte og lange treningsstrikker. Dette er å få kjøpt på ulike sportsforretninger.

Vi trener hver onsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.15 i fylkeslagets lokaler i Sporveisgaten 10. Oppstart: Onsdag 23. august, og fortsetter til og med onsdag 13. desember.

Instruktør er fysioterapeut Charlotte Krohn. Hun er flink til å velge riktige øvelser for deg, og forklarer på en grei måte hvordan du skal gjøre de ulike øvelsene. OBS! Du må ha med egen matte, strikker og ledige klær.

Påmelding skjer til Oslo Fylkeslag på mail: [oslo@blindeforbundet.no](mailto:oslo@blindeforbundet.no), tlf.: 23 21 50 00, senest innen 16. august 2023. OBS! Hvis du melder deg på dette tilbudet, og vet at du ikke kan komme en eller flere treningskvelder, er det viktig at du gir oss beskjed om dette, senest én dag før den aktuelle kvelden. Treningsavgiften er 800 kr per år. Hvis du er usikker på om aktiviteten er noe for deg, kan du prøve gratis to ganger før du bestemmer deg.

For å kunne nyttegjøre deg tilbud i Hodr idrettslag, må du være medlem. Gå til <http://hodr.no/bli-medlem/> for å få mer informasjon. Ta kontakt med leder Lars Bjørndal hvis du trenger hjelp med innmelding. Mobil: 958 37 537. Medlemskap koster 500 kr per år.

Velkommen til hyggelige treningsøkter!

Beste hilsen

FOR TRENINGSGRUPPEN STYRKE OG PILATES

Nina Johnsen

Gruppeansvarlig