# Aktivitetsplan for Hodr idrettslag høstsemesteret 2019

Datoene gjelder første oppstart i august. Siste treningskveld før sommerferien, avtales for hver enkelt gruppe.

### Spinning

* Sted: Sporveisgt 10
* Dato: Onsdag 21. august
* Tidspunkt:
* 1. parti kl 16.00
* 2. parti kl 17.00

Påmelding til spinning vil bli sendt ut på e-post til alle medlemmene i laget i løpet av juni.

Instruktører: Tone-Helen Bjørk og Linn Dahl Eikås AnsvArlig: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

e-post: k.brevik@online.no

### Trim

* Dato: Mandag 19. august
* Sted: Huseby fysioterapi – Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: kl 17.00--18.30

Instruktører: Henriette Killingrød Lundquist, Anne Inger Mørtvedt, og Hedda Bye Foss

Ansvarlig: Unni Fauskrud

mobil: **92 04 35 07**

e-post: [unni.fauskrud@gmail.com](mailto:unni.fauskrud@gmail.com)

### Ski- og løpetrening

* Sted: Oppmøte utenfor hovedinngangen til Statped, Gamle Hovsetervei 3, hvis ikke det er gitt beskjed om noe annet.
* Dato: Tirsdag 20. august
* Tidspunkt: Kl 16.30—18.15.

Instruktør: Olav Slaattelid

Ansvarlig: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70

e-post: [olavslaa@online.no](mailto:olavslaa@online.no)

### Pilates/styrke

* Sted: Oslo fylkeslags lokaler i Sporveisgt. 10.
* Dato: Onsdag 21. august
* Tidspunkt: 17.00—18.45

Instruktør: Randi Elisabeth Mathisen

Ansvarlig: Randi Elisabeth Mathisen

Mobil: 99 60 49 49

E-post: [randi.mathisen2@mail.com](mailto:randi.mathisen2@mail.com)

### Barnegruppe

Egen info blir sendt ut til medlemmene på lukket gruppe på Facebook.

* Sted: Klatreverket
* Dato: Lørdag 7. september
* Tidspunkt: 12.00—14.00

Instruktører: Maria Morbech, Tiril Wilhelmsen og Anne Kristine Solhaug

Ansvarlig: Maria Morbech

mobil: 95 83 26 12

e-post: [maria@lamasti.net](mailto:maria@lamasti.net)

I tillegg til klatring, arrangeres det samlinger på Hurdal kurs- og mestringssenter.

### Fjellturer

I uke 31 arrangerer Hodr idrettslag to fjellturer. En hytte-til-hyttetur og en fastboende hyttetur. Egen invitasjon er gått ut

Ansvarlig: Jørund Gåsemyr

tlf.: 22 69 84 69

mobil: 48 17 03 72

**e-post:**  [gaasemyr@math.uio.no](mailto:gaasemyr@math.uio.no)

### Høsttur

I løpet av høsten vil Hodr arrangere en dagstur. Dato for turen er ikke bestemt ennå. Egen informasjo kommer.

### Medlemsmøte

I løpet av høsten vil det bli arrangert et medlemsmøte. Tema og tidspunkt for medlemsmøtet er ennå ikke bestemt. Selv om vi kaller det et medlemsmøte, pleier disse møtene å være åpne også for ledsagerne våre. Vi tar gjerne imot forslag til temaer og- eller foredragsholdere som kan være relevante for møtet.

Vi vil gjerne reklamere for vår innholdsrike hjemmeside: [www.hodr.no](http://www.hodr.no)

Redaktør for hjemmesida er Lars Bjørndal

Etter årsmøtet i mars, består styret av:

Kari Brevik, leder

Jørund Gåsemyr, nestleder

Lars Bjørndal, sekretær

Britt Anne Arild, 4. styremedlem

Arild Hovslien, 5. styremedlem

Inger-Marie Aas, 1. varamedlem

Leif Halbo, 2. varamedlem

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik