Aktivitetsplan for Hodr idrettslag for synshemmede Vårsemesteret 2019

Hjemmeside: www.hodr.no

### Spinning

Sted: Sporveisgt 10

Trening på onsdager

Tidspunkt:

1. parti kl 16:00

2. parti kl 17:00

Instruktør: Tone-Helen Bjørk

Spinningoppmann: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

e-post: k.brevik@online.no

### Trim

Sted: Huseby fysioterapi – Luftfartsveien 18

Trening på mandager

Tidspunkt:

Kl 17.00--18.30

Instruktører: Henriette Killingrød Lundquist og Anne Inger Mørtvedt

Trimoppmann: Unni Fauskrud

mobil: 92 04 35 07

e-post: unni.fauskrud@gmail.com

### Ski- og løpetrening

Oppmøte: Gamle Hovsetervei 3, Statped, (hvis ikke annet er avtalt)

Trening på tirsdager

Tidspunkt:

Kl 16.30—18.15

Instruktør: Olav Slaattelid

Oppmann: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70

e-post: olavslaa@online.no

### Barnegruppe

Egen info om tid og sted for klatring og samlinger blir lagt ut på Facebook (lukket gruppe)

Oppmann for barnegruppa:

**Maria Morbech**

mobil: 95 83 26 12

e-post: maria@lamasti.net

### Pilates/styrke

Dette er en gruppe som Oslo fylkeslag, NBF, tidligere har driftet, men som Hodr har tatt ansvar for fra 01.01.2019.

Trening på onsdager

Sted: Oslo fylkeslags lokaler i Sporveisgt 10 (egen inngang)

Tidspunkt:

17:00-18:45

Kontaktperson og Fungerende instruktør: Randi Elisabeth Mathisen

mobil: 99 60 49 49

e-post: randi.mathisen2@mail.com

### Skihelg

Hodr idrettslag arrangerer skihelg ved Hurdal syn- og mestringssenter 25.—27. januar 2019.

Kontaktperson: Olav Slaattelid -

Mobil: 92 26 46 70

e-post: olavslaa@online.no

Invitasjon er sendt ut til medlemmer og ledsagere.

### Overnattingstur til Løvlia 23. – 24. Februar 2019

Kontaktperson: Leif Halbo

Mobil: 98 68 94 55

e-post: leif.halbo@gmail.com

Invitasjon er sendt ut til medlemmer og ledsagere.

### Årsmøte

Årsmøtet/2019 vil bli avviklet onsdag 13. mars kl 18.30 i klubblokalet i Sporveisgt 8.

Egen innkalling er sendt ut og årsmøtepapirer vil bli sendt medlemmene i god tid før årsmøtet.

### 50-årsjubileumsmiddag

Vi feirer Hodr med festmiddag på Cafe Engebret 10. mai kl 17.00

Egen invitasjon med påmelding vil bli sendt ut tidlig i februar.

### Barnearrangement

Barnegruppa skal ha sitt eget bursdagsarrangement 12. mai. Det blir uteaktiviteter og grilling.

Egen invitasjon og påmelding vil bli sendt ut.

### Fjellturer

Det vil bli arrangert to fjellturer første uka i august. Sted for fjellturene er ennå ikke bestemt. Det vil bli sendt ut egen informasjon.

Fjellturoppmann: Jørund Gåsemyr

mobil: 48 17 03 72

e-post: gaasemyr@math.uio.no

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

leder