# Aktivitetsplan i Hodr idrettslag for høstsemesteret 2020

## Ukentlige aktiviteter

### Spinning

På grunn av smittevernsituasjonen, benyttes annenhver sykkel.

Sted: Sporveisgata 10

Tidspunkt: Onsdager

* Parti 1: kl. 16.30
* Parti 2: kl. 17.30

Instruktører: Nina Tveter og Olav Slaattelid

SpinningansvArlig: Kari Brevik

mobil: 90 91 76 80

e-post: k.brevik@online.no

Deltakerne skal melde seg på til spinningansvarlig senest kl. 10.00 onsdag morgen.

### Trim

På grunn av smittevernsituasjonen, er gruppa delt inn i to partier.

Sted: Huseby treningssenter – Luftfartsveien 18

Tidspunkt: Mandager

* Parti 1: kl. 16.30
* Parti 2: Kl. 17.30

Instruktører: Anne Inger Mørtvedt og Hedda Bye Foss

TrimAnsvarlig: Unni Fauskrud

mobil: **92 04 35 07**

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

Deltakerne skal melde seg på til trimansvarlig senest kl 10.00 mandag morgen.

### Ski- og løpetrening

Sted: Oppmøte utenfor hovedinngangen til Statped, Gamle Hovsetervei 3, hvis ikke det er gitt beskjed om noe annet.

Tidspunkt: Tirsdager Kl 16.30—18.115.

Instruktør: Olav Slaattelid

Ski/løpeansvarlig: Olav Slaattelid

mobil: 92 26 46 70

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

Deltakerne melder seg på til ski/løpeansvarlig.

### Pilates/styrke

På grunn av at fylkeslagets lokaler i Sporveisgata 10 ennå ikke er åpnet for aktiviteter, foregår denne aktiviteten foreløpig på Zoom.

Tidspunkt: Onsdager kl. 17.00—18.45

Instruktør: Randi Elisabeth Mathisen

pilates/styrkeansvarlig: Randi Elisabeth Mathisen

Mobil: 99 60 49 49

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

Deltakerne melder seg på til pilates/styrkeansvarlig.

Trening i barnegruppa

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

På grunn av smittevernreglene, blir det kun åpnet for barna som er synshemmet pluss en foresatt på Klatreverket denne høsten.

Sted: Klatreverket

Datoer: 05.09., 10.10., 7.11. og 05.12.

Instruktører er Tiril Wilhelmsen og Ingvild Roald.

Påmelding skal skje til Tiril Wilhelmsen senest torsdag før lørdagstrening.

mobil: 93 06 08 99

e-post: tiril.wilhelmsen@gmail.com

Det er booket plass på Hurdal syn- og mestringssenter 20.—22.11. Følg med på facebook :)

Påmelding til:

Barnegruppeansvarlig: Inger-Marie Aas

mobil: 48 03 09 91

e-post: [imaas@vikenfiber.no](mailto:imaas@vikenfiber.no)

### Høstturer

Hodr arrangerte en dagstur med guide langs Ljanselva 12.09.

03.—04.10. arrangeres det overnattingstur til Kobberhaughytta. Egen invitasjon er sendt ut.

### Medlemsmøte

I løpet av høsten håper vi å kunne arrangere et medlemsmøte. Tema, møtested og tidspunkt er ennå ikke klarlagt. På grunn av smittevernsituasjonen, er det ikke så enkelt å fastsette en samling lang tid i forveien. Vi jobber likevel med å få til en samling med et interessant tema. Det vil komme egen invitasjon til medlemsmøtet.

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

Da gjenstår det bare å ønske alle våre kjære medlemmer og ledsagere en riktig fin høst. Ta vare på deg selv og hverandre!

For styret i Hodr idrettslag for synshemmede

Kari Brevik

leder