Aktivitetsplan for vårsemesteret 2024 i Hodr IL

# Ukentlige aktiviteter

## Trim (styrke og utholdenhet)

* Sted: Huseby treningssenter, Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: mandager kl.16.30–17.45
* Start: 08.01.24
* Slutt: 17.06.24
* Instruktører:

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

* e-post: [unni.fauskrud@gmail.com](mailto:unni.fauskrud@gmail.com)
* mobil: 920 43 507

## Ski

* Sted: Oppmøte i Gml. Hovseterv. 3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30–18.15
* Start: 09.01.24
* Instruktør: Olav Slaattelid

Ta kontakt med gruppeansvarlig Olav Slaattelid for mer informasjon:

* mobil: 922 64 670
* e-post: [olavslaa@online.no](mailto:olavslaa@online.no)

## Spinning

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt onsdager
  + 1. parti kl.16.30–17.30
  + 2. parti kl.17.30–18.30
* Start: 03.01.24
* Instruktør: Nina Tveter

Ta kontakt med gruppeansvarlig Kari Brevik for mer informasjon:

* mobil: 909 17 680
* e-post: [k.brevik@outlook.com](mailto:k.brevik@outlook.com)

## Pilates-/styrketrening

Treningen foregår på matte og med treningsstrikker som deltakeren selv må ha med.

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.15–18.15
* Start: 17.01.24
* Slutt før sommeren: 12.06.24
* Instruktør: Charlotte Krohn

Ta kontakt med gruppeansvarlig Nina Johnsen for mer informasjon:

* mobil: 922 04 085
* e-post: [nina.joh@online.no](mailto:nina.joh@online.no)

## Goalball-trening

* Sted: Majorstuen flerbrukshall
* Tidspunkt: Mandager kl.20–22
* Instruktør: Aasmund Kjeldstad

Ta kontakt med gruppeansvarlig Cathrine Ravnanger for mer informasjon:

* Mobil: 918 21 619
* E-post: [cathrine.ravnanger@gmail.com](mailto:cathrine.ravnanger@gmail.com)

# Andre aktiviteter

## Skisamling

Skisamlingen går av stabelen 26.–28.01.24 på Hurdal syn- og mestringssenter. Påmeldingsfristen var 10.12.23.

## Årsmøte

Vi vil avholde årsmøte for Hodr i Oslo fylkeslag av NBfs lokaler i Sporveisgt. 10 06.03.24 kl.19.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

27. april 2024 blir det friidrettsdag på Ringerike.

Vi planlegger en samling for barnegruppa på Hurdal syn- og mestringssenter 08.–10.03.24. Vi jobber med å finne finansiering.

Barnegruppa får egen informasjon i en lukket Facebook-gruppe. Ta kontakt med gruppeansvarlig Alexander Høyem for mer informasjon:

* E-post: [hoyemalexander@gmail.com](mailto:hoyemalexander@gmail.com)
* Mobil: 930 32 366

## Fjellturer

Vi planlegger å arrangere to fjellturer i sommer:

* Fra hytte til hytte 29.07.–04.08.24
* Tur med fast opphold 31.07.–04.08.24

Ta kontakt med fjellturansvarlit Else Aaseth for mer informasjon:

* e-post: [else-aas@online.no](mailto:else-aas@online.no)
* mobil: 934 61 780

## Sommeraktivitetshelg

Vi planlegger en sommeraktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter 23.–25.08.24, forutsatt at vi får finansiering.

## Dagsturer

Vi tar sikte på å arrangere 1–2 dagsturer: Tentativt én i slutten av april og en i begynnelsen av juni.