# Ukentlige aktiviteter

## Trim (styrke og utholdenhet)

* Sted: Huseby treningssenter, Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: mandager kl.16.30-17.45
* Start: 02.01.23
* Slutt: 19.06.23
* Instruktører: Kristine Rostad Breivik og Camilla Holmøy Feenstra

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/løping

* Sted: Oppmøte i Gml.Hovseterv.3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30-18.15
* Start: Så snart det er akseptable skiforhold
* 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: 04.01.23
* Instruktører: Nina Tveter og Olav Slaattelid

Ta kontakt med gruppeansvarlig Kari Brevik for mer informasjon:

* mobil: 909 17 680
* e-post: [k.brevik@online.no](mailto:k.brevik@online.no)

## Pilates-/styrketrening

Treningstulbudet er et samarbeid mellom Hodr IL og Oslo fylkeslag av Norges Blindeforbund. Treningen foregår på medbrakt matte.

* Sted: Sporveisgt.10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.00-18.15
* Start: 11.01.23
* Slutt før sommeren: 14.06.23
* 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: Gymsalen på Berg skole
* Tidspunkt: Tirsdager kl.19-20

Vi tar sikte på å ha en gruppeansvarlit på plass etter årsmøtet. Ta kontakt med en av oss i styret for mer informasjon.

# Andre aktiviteter

## Medlemsmøte

Styret tok sikte på å arrangere et medlemsmøte i løpet av høsten. Dette utsettes til onsdag 08.02.23 kl.19 i Oslo fylkeslags lokaler i Sporveisgt.10.

Tema: Drøfte Hodrs framtid med tanke på aktiviteter, rekruttering av nye medlemmer, økonomi m.m.

## Skisamling

Skisamlingen går av stabelen 27.-29.01.23 på Hurdal syn- og mestringssenter. Påmeldingsfristen var 10.12.22.

## Årsmøte

Vi vil avholde årsmøte for Hodr i kjellerlokalet i Sporveisgt.8 29.03.23 kl.19.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Vi planlegger en samling for barnegruppa på Hurdal syn- og mestringssenter 10.-12.03.23. 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 begynnelsen av august; en tur fra hytte til hytte og en kortere tur med fast opphold.

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 25.-27.08.23, forutsatt at vi får finansiering.