Aktivitetsplan for Hodr IL høstsemesteret 2025

# Ukentlige aktiviteter

Treningstilbudene er et samarbeid mellom Hodr IL og Oslo fylkeslag av Norges Blindeforbund.

## Trim (styrke og utholdenhet)

* Sted: Huseby treningssenter, Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: mandager kl.16.30-17.45
* Start: 18.08.25
* Slutt før jul: 15.12.25
* Instruktører: Sajad Ramazani og Niron Darwesh

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

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

## Spinning

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt onsdager
  + 1. parti kl.16.30–17.30
  + 2. parti kl.17.30–18.30
* Start: 20.08.25
* Slutt før jul: 10.12.25
* 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 medbrakt matte.

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.15–18.30
* Start: 20.08.25
* Slutt før jul: 10.12.25
* 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

Bli med på goalballtrening!

* Sted: Majorstua flerbrukshall
* Tidspunkt: tirsdager kl.18.30–20.30
* Oppstart: 19.08.25
* Avslutning før jul: 16.12.25

Ta kontakt med gruppeansvarlig Cathrine Ravnanger for mer informasjon:

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

# Andre aktiviteter

## Fjellturer

Hodr arrangerer to fjellturer i juli/august. Påmeldingsfrist er utløpt på begge.

* fottur fra hytte til hytte på Hardangervidda 28.07.–02.08.25
* fottur med fast opphold på Fagerhøy 28.07.–01.08.25

Se mer informasjon på www.hodr.no.

## Aktivitetshelg

Helgen 15.–17.08.25 planlegger Hodr å arrangere aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter for barn og voksne. Dette er avhengig av finansiering som vi ikke får svar på før mot slutten av juni. Mer informasjon kommer.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Barnegruppa er invitert til å delta på aktivitetshelgen 15.–17. august på Hurdalsenteret. Se over.

Barnegruppa får informasjon i en egen Facebook-gruppe.