Aktivitetsplan for Hodr IL, høstsemesteret 2022

Aktivitetsplanen vil bli publisert på www.hodr.no.

# Ukentlige aktiviteter

## Trim (styrke og utholdenhet)

* Sted: Huseby treningssenter, Luftfartsveien 18
* Tidspunkt: mandager kl.16.30-17.45
* Start: 15.08.22
* Slutt før jul: 19.12.22
* Instruktører: Hedda Bye Foss og Alexandra Sæle

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

* e-post: unni.fauskrud@gmail.com
* mobil: 920 43 507

## Ski/løping

* Sted: Oppmøte i Gml.Hovseterv.3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30-17.45
* Start: 16.08.22
* Slutt før jul: 13.12.22 (eller når vinteren setter inn)
* Instruktør: Olav Slaattelid

Ta kontakt med gruppeansvarlig Olav Slaattelid for mer informasjon:

* mobil: 922 64 670
* e-post: olavslaa@online.no

## Spinning

* Sted: Sporveisgt.10
* Tidspunkt onsdager
	+ 1. parti kl.16.30-17.30
		2. parti kl.17.30-18.30
* Start: 17.08.22
* Slutt før jul: 14.12.22
* 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

## 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: 24.08.22
* Slutt før jul: 07.12.22
* Instruktør: Charlotte Krohn

Ta kontakt med gruppeansvarlig Nina Johnsen for mer informasjon:

* mobil: 922 04 085
* e-post: nina.joh@online.no

# Andre aktiviteter

## Fjellturer

Hodr arrangerer to fjellturer i august:

* fottur fra hytte til hytte på Hardangervidda 01.-08.08.22
* fottur med fast opphold på Venabu 01.-05.08.22

Se egen informasjon på www.hodr.no.

## Overnattingstur på Fuglemyrhytta

* Tidspunkt: 23.-24.10.22 (søndag-mandag)

Mer info kommer.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Vi planlegger en samling for barnegruppa på Hurdal syn- og mestringssenter 14.-16.10.22. Vi jobber med å finne finansiering.

Barnegruppa får egen informasjon i en lukket Facebook-gruppe.

## Medlemsmøte

Styret tar sikte på å arrangere et medlemsmøte i løpet av høsten.

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

## Goalball-trening

Vi jobber med å få til goalball-trening annenhver uke fra høsten av. Mer informasjon kommer.