Aktivitetsplan for Hodr IL, høstsemesteret 2024

# 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: 19.08.24
* Slutt før jul: 16.12.24
* Instruktører: Ikke klart foreløpig

Ta kontakt med gruppeansvarlig Unni Fauskrud for mer informasjon:

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

## Løping

Vi vil til høsten sende ut forespørsel om at interesserte melder seg på, for å se om interessen er stor nok for å gjenoppta løpetreningen.

* Sted: Oppmøte i Gml. Hovseterv. 3 (Statped)
* Tidspunkt: tirsdager kl.16.30-17.45
* Start: 19.08.24
* Slutt før jul: 10.12.24 (eller når vinteren setter inn)
* Instruktør: Ellinor Nord

Ta kontakt med gruppeansvarlig Stine Morbech for mer informasjon:

* mobil: 950 69 480
* e-post: stine@lamasti.net

## Spinning

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt onsdager
	+ 1. parti kl.16.30–17.30
	+ 2. parti kl.17.30–18.30
* Start: 21.08.24
* Slutt før jul: 11.12.24
* Instruktør: Nina Tveter

Ta kontakt med gruppeansvarlig Kari Brevik for mer informasjon:

* mobil: 909 17 680
* e-post: k.brevik@outlook.com

## Pilates-/styrketrening

Treningen foregår på medbrakt matte. Det er én ledig plass på treningen til høsten.

* Sted: Sporveisgt. 10
* Tidspunkt: onsdager kl.17.15–18.30
* Start: 21.08.24
* Slutt før jul: 11.12.24
* Instruktør: Charlotte Krohn

Ta kontakt med gruppeansvarlig Nina Johnsen for mer informasjon:

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

## Goalball

Bli med på goalballtrening!

* Sted: Majorstua flerbrukshall
* Tidspunkt: tirsdager kl.18.30–20.30
* Oppstart: 20.08.24
* Avslutning før jul: 17.12.24

Ta kontakt med gruppeansvarlig Cathrine Ravnanger for mer informasjon:

* e-post: cathrine.ravnanger@gmail.com
* mobil: 918 21 619

# Andre aktiviteter

## Fjellturer

Hodr arrangerer to fjellturer i august:

* fottur fra hytte til hytte på Finse–Aurlandsdalen 29.07.–03.08.24
* fottur med fast opphold på Laurgårdseter 31.07.–04.08.24

Se egen informasjon på www.hodr.no.

## Aktivitetshelg

Helgen 23.–25.08.24 arrangerer Hodr aktivitetshelg på Hurdal syn- og mestringssenter for barn og voksne. Se egen informasjon på www.hodr.no.

## Aktiviteter for barn

Barnegruppa har månedlig klatring på Klatreverket.

Barnegruppa er invitert til å delta på aktivitetshelgen 23.–25. august på Hurdalsenteret. Se over.

Barnegruppa får informasjon i en egen Facebook-gruppe.