



Invitasjon til treningssamling gymnastikkhjul

04. – 05. oktober 2025



Gymnastikkhjul

Viken og Oslo Gymnastikk- og turnkrets inviterer til gratis treningssamling i gymnastikkhjul. Og NTGF og IGTK er med som Bidragsytere. Alle som driver med gymnastikkhjul, eller har lyst til å prøve, er velkomne. Dette blir en samling for alle utøvere, fra nybegynnere og elite.

Vi vil i løpet av samlingen være innom alt en kan gjøre med hjul.
Eksempelvis: Lek – styrke - show
De tre konkurransedisiplinene, linje, hopp og spiral.

Dette er en lavterskelsamling som tar sikte på å tilby noe til alle som driver med, eller kunne tenke seg å begynne med gymnastikkhjul.
Vi legger også opp til en opplæring av nye trenere.

Sted: Ryggehallen
Tid: 04. – 05. oktober, **lørdag:** 09.30 – 16.30, **søndag:** 09.00 – 15.00
Trenere: Karina Peisker
Kira Homeyer
Silje Bjørgeengen
Heidi Kaugerud Voilås
Dina Sofie Harridsleff
Anita Solgaard

Påmelding:
Påmelding må inneholde: navn, fødselsdato, klubb, e-postadresse og hjulestørrelse.
Siste påmelding frist er 18 September.

Påmeldingsfrist:
Påmelding sendes til gymhjul@vogtk.no

Overnatting:
Rygge IL klubbhus
Ta med liggeunderlag og sovepose

Måltider:
Frokosten finner dere i klubbhuset.
Lunsjen finner dere i hallen begge dagene og middag på Lørdag.
50 kroner per måltid per deltager

Samlingen er gratis!

Ved eventuelle spørsmål – kontakt Atle Nyhuus – gymhjul@vogtk.no

Med vennlig hilsen
Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets Utvalg gymnastikkhjul