



Invitasjon til treningssamling gymnastikkhjul

04. – 05. oktober 2025



Gymnastikkhjul

Viken og Oslo Gymnastikk- og turnkrets inviterer til gratis treningssamling i gymnastikkhjul. 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: 1 eller 2 utenlandske trenere
Maria Sollohub

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

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