

Velkommen til GymOpp-helg 2026!

29. - 30. august på Thon Hotel Storo, Oslo

Formål med GymOpp-helgen

- Skape felles forståelse for GymOpp og veien videre
- Utvikle gode og bærekraftige arrangement lokalt, i krets og region
- Finne løsninger som gjør det enklere å være arrangør og frivillig
- Diskutere felles rammer og lokalt særpreget for stevner og oppvisning
- Inspirere trenere gjennom praktiske økter i koreografi, oppvarming og trenerrollen
- Dele erfaringer og bygge engasjement på tvers av klubber og kretser

Helgens program

	NÅR	FELLES	TRENERE	TILLITSVALGT
Lørdag	12:00 - 13:00	Lunsj		
	13:00-14:30	Velkommen – info fra oss om hva/hvorfor GymOpp		
	PAUSE			
	14:45-16:00		Koreografi og bevegelse med Veronika	Turnstevner i ny drakt
	PAUSE			
	16:15-18:00	Gøy med Veronica		
	19:00	Middag		
Søndag	09:00-10:00	Motivasjonsforedrag om frivillighet		
	PAUSE			
	10:15-11:45		Oppvarming og refleksjon rundt trenerrollen	Arrangørrollen – utfordringer og gode løsninger
	PAUSE			
	12:00-12:50	Gym for Life og andre arrangementer		
	12:50-13:00	Oppsummering og vel hjem		
	13:00-14:00	Lunsj		

Foredragsholdere og bidragsyttere

- Audun Anvik
- Vilde Brevik Hoseth
- Veronika Johansen
- Stian Syvertsen
- Hanne Jørgensen

Deltagere:

Trenere, teknisk arrangør, kretsstyret og breddeutvalg som til daglig jobber med gymnastikk- og oppvisning ønskes velkommen til å delta på GymOpp helgen.

Fra NGTF sentralt stiller medlemmer av gymnastikk- og oppvisningskomité og breddeavdeling.

Økonomi:

Pris per deltaker er kr 3.500 og inkluderer overnatting i enkeltrom fra lørdag til søndag, to lunsjer, frokost søndag, middag lørdag, møterom, kaffe/te samt pauseservering.

Pris per deltaker i dobbeltrom er kr 3.000 for full pakke med overnatting fra lørdag til søndag.

Pris for dagpakke lørdag uten overnatting er kr 1.500.

Deltakerne vil motta faktura i etterkant av arrangementet. Transport og eventuell ekstra overnatting ordnes av den enkelte.

Hotell:

For å få avtalepris på ekstra overnatting, må man logge seg inn på www.thonhotels.no med koden TH87811.

Påmelding:

Påmeldingsfrist er 30. juni. Benytt påmeldingsskjema på gymogturn.no. Påmelding er bindende.

Vi har forsøkt å legge til rette helgens program for ankomst og avreise innen rimelige flytider. Derfor oppfordres alle deltakere til å delta til programmets slutt.

Vi ser frem til en konstruktiv og hyggelig helg!

Heidi Marie Taksdal
Leder Teknisk Komité Gymnastikk og Oppvisning (TKGO)

Irina Solem
Avdelingsleder bredde

