

## Invitasjon til workshop i paraturn

Norges Gymnastikk- og Turnforbund ønsker å invitere til workshop i paraturn 15. – 16. juni i Oslo, hos Nordstrand Turnforening i Leirskallen turnhall.

Vi sikter på å utvide paratilbudet i Norge gjennom erfaringsutveksling og kompetanseheving, derfor ønsker vi å åpne opp for trenere som er nysgjerrige på paraturn, som søker tips og triks til treningsoppsett, planlegging og trenerrollen (samhandling mellom utøver-trener). Vurderer klubben din å starte et paratilbud, men er usikre på hvordan man går frem, vil dette kunne være en nyttig arena for å bygge nettverk innad i miljøet, og samtidig bidra til å trygge trenere i rollen sin.

Hotellopphold og planlagte måltider inngår i egenandelen. Reisekostnader dekkes av den enkelte. Det er begrenset antall plasser!

**Dato:** 15. – 16. juni

**Overnattingssted og møterom:** [Scandic Olympiatoppen, Sognsveien 228, 0863 Oslo](#)

**Treningshall:** [Leirskallen Turnhall, Leirskallen 2, 1164 Oslo](#)

**Hvem:** Utøvere, trenere og ledere

### Mål for workshop:

- Nettverksbygging
- Erfaringsutveksling
- Kompetanseheving
- Utvide paratilbudet i Norge
- Bli tryggere i trenerrollen
- Tips og triks

### Egenandel:

Med hotell: 800,- per person  
Uten hotell: 400,- per person

### Dette må du ha med deg på workshop:

- Sko til å bruke innendørs
- Treningstøy
- Treningsutstyr
- Godt humør
- Noe å notere på/med

## Tidsplan for workshop:

### Lørdag 15. juni – Leirskallen turnhall, Nordstrand

- Kl. 14:00 Ankomst og registrering  
Kl. 14:15 Jim McKay – Hvordan legge opp treninger med parautøvere  
Kl. 18:00 Middag og avslutning

### Søndag 16. juni – Scandic Olympiatoppen, Sognsvann

- Kl. 09:50 Ankomst  
Kl. 10:00 Paraturn i NGTF  
- Bli kjent  
- Dele erfaringer  
- Hvordan NGTF jobber med para  
Kl. 11:30 Lunsj på Scandic  
Kl. 12:30 Teoridel med Kine Wold Lunde – rådgiver paraidrett i NIF  
Kl. 14:00 Avreise

## Kollektivtransport/alternativer for reise:

### Oslo Lufthavn → Leirskallen turnhall:

Flybuss (FB10) direkte til Leirskallen.

### Leirskallen turnhall → Scandic Olympiatoppen:

- 15 min gange til T-bane 3 (Kolsås) fra Skullerud til Majorstuen, bytte til 5 (Sognsvann) til Sognsvann.
- Buss 74 (Jernbanetorget) fra Leirskallen til Jernbanetorget, 5 min gange til t-bane 5 (Sognsvann) til Sognsvann.

### Scandic Olympiatoppen → Leirskallen turnhall:

- T-bane 5 (Ringene via Majorstuen) fra Sognsvann til Majorstuen, bytte til 3 (Mortensrud) til Skullerud. 15 min gange til Leirskallen.
- T-bane 5 (Ringene via Majorstuen) fra Sognsvann til Jernbanetorget, 5 min gange til 74 (Mortensrud) til Leirskallen.

**Påmelding:** Overnatting må meldes **innen 2. juni**, men du kan fortsatt melde deg på workshopen via eget skjema på [gymogturn.no](http://gymogturn.no) **innen 14. juni 2024**.

Vi gleder oss til å treffe dere i juni!

For spørsmål, ta kontakt med Nicolai B. Jacobsen:

E-post: [nicolai.jacobsen@gymogturn.no](mailto:nicolai.jacobsen@gymogturn.no)

Telefon: 926 27 413