



# Invitasjon til treningsamling gymnastikkhjul



Gymnastikkhjul

## 28. – 29. september 2024

Viken og Oslo Gymnastikk- og turnkrets inviterer til gratis treningsamling 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:** 28. – 29. september, **lørdag:** 09.30 – 16.30, **søndag:** 09.00 – 15.00

**Trenere:** Marvin Persch  
Dina Harridsleff  
Linde Haug  
Anita Solgaard

### Påmelding:

Påmeldingen må inneholde: navn, fødselsdato, klubb, e-postadresse og hjulestørrelse.

Påmeldingen sendes til [gymhjul@vogtk.no](mailto:gymhjul@vogtk.no)

**Påmeldingsfrist er 18. september**

### 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](mailto:gymhjul@vogtk.no)

Med vennlig hilsen

**Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets** *Utvalg gymnastikkhjul*