



Seniortreff i Oslo 22. mars 2026

Til foreningene i Viken og Oslo Gymnastikk og turnkrets (VOGTK)

VOGTK ønsker å fokusere og ta vare på aktiviteter for godt voksne i kretsen.

Under mottoet «Livslang glede i gym og turn», har kretsen tatt initiativ til å opprette et eget utvalg, Seniorutvalget, som blant annet har fått i oppgave å gi tilbud til voksne medlemmer i foreningene.

Som en start på dette arbeidet inviteres voksne gymnaster, både kvinner og menn, trenere og ledere til Seniortreff, en samling med trening, foredrag og sosialt samvær.

SENIORTREFF i Oslo 22. mars 2026 – kl 1200-1600

Sted: TURNHALLEN i St. Olavs gt.

Dagen vil bl.a. inneholde både trening og foredrag som:

- Fokus på ulike treningsformer bl.a. Mensendieck og Tabata
- Turnstevner før og nå, - fokus på arrangementer for seniorer i inn og utland. (Kretsstevner, Landsturnstevne, Gymnaestrada, Golden Age)
- Oppbygging av et oppvisningsprogram
- Enkel servering

Vi kommer tilbake i midten av januar med invitasjon/påmelding og program for dagen, men **sett av datoen allerede nå!**

Kanskje vil dere bruke hele weekenden i Oslo? - Samme helg arrangeres Unni og Haralds pokal i Haslehallen. Dette er en konkurranse som samler våre beste konkurranseturnere, kvinner og menn.

Vi håper at både utøvere og trenere og representanter fra styret kan være med denne dagen og få inspirasjon til aktivitet.

Hvis dette er av interesse for noen i din forening, hører vi gjerne fra deg allerede nå. Svar gjerne på mail til Veslemøy Viervoll, veslemoy@vvsport.no, 93012264.

Senior-utvalget vil også gjerne ha en kontaktperson for voksne i din forening i tillegg til den vanlige foreningskontakten. Fint om du sender navn og epost på denne personen til Veslemøy Viervoll, veslemoy@vvsport.no, 93012264.

Vennlig hilsen

**Viken og Oslo Gymnastikk og Turnkrets
Kretsstyret**

Senior utvalgets medlemmer er:

Ann-Mari Steinsland
ann-m-st@online.no
mobil 99251335

Kari Moserud
kari@drammenturn.no
mobil 48337026

Laila Edvardsen
laila.s.edvardsen@gmail.com
mobil 93013007

Veslemøy Viervoll
veslemoy@vvsport.no
mobil 93012264