



VESTFOLD OG TELEMARK GYMNASTIKK OG TURNKRETS

Schwartz gt 6, 3043 Drammen

E-post: eirunn.finsrud@gymogturn.no

Leder/ Trener/ Ungdomssamling

Hei, i år avholdes et seminar for ledere, trenere og ungdom

Møtet/ seminaret blir Straand hotel Vrådal 21.-22.03.2026 og vi håper at dere sender trenere og ungdommer til møtet.

Foreløpig plan:

Lørdag:

09:30-Ankomst og innsjekk

10:00 Velkommen fra Leder

10:15 Workshops- i forskjellige grupper

-Leder: Gymnastikkfestival

-Trener: Treningskvelden- hvordan legge opp til effektiv trening

-Ungdom: Hvordan samle og beholde ungdom

11:30

12:30 Lunsj

13:30 Foredrag

14:30 Workshops- i forskjellige grupper

-Leder: Gymnastikkfestival

-Trener: Treningskvelden- hvordan legge opp til effektiv trening

-Ungdom: Hvordan samle og beholde ungdom

16:30 Frilek- (ski- badstu-isbading) for de som vil

19:00 Middag og sosialt samvær

Søndag

09:30 Program kommer

13:30 Lunsj og avreise



Priser:

Lørdag- Søndag:

I dobbeltrom 2100,- pr person

I Enkeltrum 2650,-

Fredag- Søndag:

I dobbeltrom 2315,- pr person/ døgn

I Enkeltrum 2725,- pr person

Inkludert følgende:

Overnatting fra fredag til søndag

Lunsj lørdag og søndag

Middag på fredag

3 – retters festmiddag på lørdag

Vi håper det vil bli deltagelse fra mange klubber og vi oppfordrer til å melde på tidlig.

Bindende påmelding [LEDER, TRENER OG UNGDOMSSAMLING STRAAND HOTEL, VRÅDAL 21-22. MARS 2026. – Fyll ut skjema](#)

Påmeldingsfrist: 1. mars

Mvh

Vestfold og Telemark gymnastikk og turnkrets

v/ Leder Kjetil Knutsen