



Idrettskoletilbud TIF Viking

VÅREN 2010

Vi har følgende tilbud:	
	2-4 år foreldre/barn parti trener i Vikinghallen torsdager kl. 17-18
	4-7 år trener i Vikinghallen tirsdager kl. 17-18
	3-4 år Hellen skole trener tirsdager kl. 17-18
	5-8 år Hellen skole trener tirsdager kl. 18-19
	Stor & Sprek trener i Vikinghallen tirsdager og torsdager 18-19.

2-4 år torsdager Vikinghallen storsalen					
Dag	Tid	Dato	Sted	Aktivitet	Ansvarlig
Torsdag	17.00	14.jan	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	21.jan	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	28.jan	Vikinghallen	Turn	Diar
Torsdag	17.00	4.feb	Vikinghallen	Turn	Diar
Torsdag	17.00	11.feb	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	18.feb	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	25.feb	Vikinghallen	Sjørøverfest! Vi kler oss ut!	Hjørdis
Torsdag	4.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening			
Torsdag	17.00	11.mars	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	18.mars	Vikinghallen	Turn	Diar
Torsdag	17.00	25.mars	Vikinghallen	Turn	Diar
Torsdag	1.april	Påskeferie – ingen trening			
Torsdag	17.00	8.april	Vikinghallen	Lek og moro!	Elisabeth
Torsdag	17.00	15.april	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	22.april	Vikinghallen	Lek og moro!	Hjørdis
Torsdag	17.00	29.april	Skansemyren	Aktiviteter med friidrettsavd	Friidrettsavd.
Torsdag	17.00	6.mai	Vikinghallen	Utelek på festningen	Hjørdis
Torsdag	17.00	11.mai	Skansemyren	Avslutning – info kommer	Alle



Hjørdis er instruktør for 2-4 års partiet. Hun jobber som fysioterapeut i Vikinghallen og er mor til to små barn. Hun spiller basket og har tidligere drevet med sportsdrill. Denne våren har hun med seg Diar som gjestetrener for å introdusere turn til deltakerne på partiet.

4 åringer som fyller 5 år i 2010, kan i samråd med treneren velge hvilket parti de vil delta på.

4-7 år tirsdager Vikinghallen storsalen					
Dag	Tid	Dato	Sted	Aktivitet	Ansvarlig
Tirsdag	17.00	12.jan	Vikinghallen	Lek og moro!	Iselin/Snorre
Tirsdag	17.00	19.jan	Vikinghallen	Lek og moro!	Iselin/Snorre
Tirsdag	17.00	26.jan	Vikinghallen	Lek og moro!	Ca,Ce
Tirsdag	17.00	2.feb	Vikinghallen	Taekwondo med Stian!	Stian
Tirsdag	17.00	9.feb	Vikinghallen	Ballaktiviteter mm	Ce,M
Tirsdag	17.00	16.feb	Vikinghallen	Refleksorientering ute	Ca,Ce
Tirsdag	17.00	23.feb	Vikinghallen	Klatrevegg mm	Ca,M
Tirsdag	2.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening – vinterferieleir i Vikinghallen!			
Tirsdag	17.00	9.mars	Vikinghallen	Hinderløype mm	Ca,Ce
Tirsdag	17.00	16.mars	Vikinghallen	Turn m turnavdelingen	Turnavdelingen
Tirsdag	17.00	23.mars	Vikinghallen	Sjørøverfest! Vi kler oss ut!	Ca,M
Tirsdag	30.mars	Påskeferie – ingen trening			
Tirsdag	17.00	6.april	Vikinghallen	Ballaktiviteter mm	Ca,Ce
Tirsdag	17.00	13.april	Vikinghallen	Ut på tur	Ca,M
Tirsdag	17.00	20.april	Vikinghallen	Klatrevegg mm	M,Ce
Tirsdag	18.00	27.april	Skansemyren	Aktiviteter med friidrettsavd	Friidrettsavd
Tirsdag	17.00	4.mai	Vikinghallen	Hinderløype mm	Ca,M
Tirsdag	17.00	11.mai	Skansemyren	Avslutning – info kommer	Alle



4-7 års partiet i Vikinghallen trenes av Marianne, Cathrine og Cecilie. Cecilie er fysioterapeutstudent og har tidligere spilt håndball. Hun har også gått på idrettslinjen på videregående.

4 åringer som fyller 5 år i 2010, kan i samråd med treneren velge hvilket parti de vil delta på.

5-8 år tirsdager Hellen skole					
Dag	Tid	Dato	Sted	Aktivitet	Ansvarlig
Tirsdag	18.00	12.jan	Hellen Skole	Bli kjent leker	Pål Erik
Tirsdag	18.00	19.jan	Hellen Skole	Lek og moro!	Pål Erik
Tirsdag	18.00	26.jan	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	2.feb	Vikinghallen	Taekwondo med Stian!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	9.feb	Hellen Skole	Stafetter mm	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	16.feb	Hellen Skole	Refleksorientering ute	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	23.feb	Hellen Skole	Ballaktiviteter	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	2.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening – vinterferieleir i Vikinghallen!			
Tirsdag	18.00	9.mars	Hellen Skole	Hinderløype	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	16.mars	Vikinghallen	Turn m turnavdelingen	Turnavdelingen/Pål E.
Tirsdag	18.00	23.mars	Hellen Skole	Sjørøverfest! Vi kler oss ut!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	30.mars	Påskeferie – ingen trening			
Tirsdag	18.00	6.april	Hellen Skole	Hund og hare mm	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	13.april	Hellen Skole	Ut på tur	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	20.april	Hellen Skole	Ballaktiviteter	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	27.april	Skansemyren	Aktiviteter med friidrettsavd	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	18.00	4.mai	Hellen Skole	Hinderløype	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	11.mai	Skansemyren	Avslutning – info kommer	Alle



Jonas og Pål Erik er trenerne på Hellen skole. Pål Erik er aktiv kappganger i Viking og er på Norsk friidrett sitt juniorlandslag. Han har også gått på idrettsbyggnas.

3-4 år tirsdager Hellen skole					
Dag	Tid	Dato	Sted	Aktivitet	Ansvarlig
Tirsdag	17.00	12.jan	Hellen Skole	Lek og moro!	Pål Erik
Tirsdag	17.00	19.jan	Hellen Skole	Lek og moro!	Pål Erik
Tirsdag	17.00	26.jan	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	2.feb	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	9.feb	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	16.feb	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	23.feb	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	2.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening – vinterferieleir i Vikinghallen!			
Tirsdag	17.00	9.mars	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	16.mars	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas
Tirsdag	17.00	23.mars	Hellen Skole	Sjørøverfest! Vi kler oss ut!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	30.mars	Påskeferie – ingen trening			
Tirsdag	17.00	6.april	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	13.april	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	20.april	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	27.april	Skansemyren	Aktiviteter med friidrettsavd	friidrettsavd
Tirsdag	17.00	4.mai	Hellen Skole	Lek og moro!	Jonas/Pål Erik
Tirsdag	17.00	11.mai	Skansemyren	Avslutning – info kommer	Alle



Jonas studerer fysioterapi. Han har tidligere drevet med basket og svømming og er aktiv innen triathlon. Jonas vil sammen med Pål Erik ha ansvar for treningene på Hellen skole.

Stor og Sprek tirsdager storsalen					
Dag	Dato	Sted	Aktivitet 6-11 år	Aktivitet 12 år +	Ansvarlig
Tirsdag	12.jan	Vikinghallen	Bli kjent akt	Bli kjent akt	R, C, CA
Tirsdag	19.jan	Vikinghallen	Lek/kanonball	Ballaktiviteter	M, S, L
Tirsdag	26.jan	Vikinghallen	Turn	Styrketrening	R, C, M
Tirsdag	2.feb	Vikinghallen	Taekwondo med Stian!		Stian
Tirsdag	9.feb	Vikinghallen	Stafetter mm	Basistrening	M,C,CA
Tirsdag	16.feb	Vikinghallen	Turn	Turn	R,C,CA
Tirsdag	23.feb	Vikinghallen	Ballaktiviteter	Basketball mm	M,C,CA
Tirsdag	2.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening – vinterferieleir i Vikinghallen!			
Tirsdag	9.mars	Vikinghallen	Stafett mm	Stafett/Styrke	M,C,CA
Tirsdag	16.mars	Vikinghallen	Den eldste gr arrangerer treningen		
Tirsdag	23.mars	Vikinghallen	Hinderløype	Spinning nede	M,C,CA
Tirsdag	30.mars	Påskeferie – ingen trening			
Tirsdag	6.april	Vikinghallen	Hoppematte	Ballaktiviteter	M,C,CA
Tirsdag	13.april	Vikinghallen	Turn	Turn	M,C,CA
Tirsdag	20.april	Vikinghallen	Basketball	Fotball mm	M,C,CA
Tirsdag	27.april	Vikinghallen	Stafetter mm	Basistrening	M,C,CA
Tirsdag	4.mai	Vikinghallen	Jentegangen – mer info kommer. Egen guttetrening!		
Tirsdag	11.mai	Skansemyren	Avslutning – info kommer	Alle	M,C,CA
Tirsdag	18.mai	Vikinghallen	Kanonball/lek	Kanonball mm	M,C,CA



STOR & SPREK

Marianne, Cathrine og Cecilie er instruktører på Stor og Sprek tirsdager. Alle tre studerer fysioterapi. Marianne har tidligere vært trener og utøver innen fotball mens Cathrine har drevet med dans og drill.

Stor og sprek torsdager Ung Viking					
Dag	Dato	Sted	Aktivitet 6-11 år	Aktivitet 12 år +	Ansvarlig
Torsdag	14.jan	Vikinghallen	Bli kjent akt	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	21.jan	Vikinghallen	Sirkeltrening	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	28.jan	Vikinghallen	Sirkeltrening	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	4.feb	Vikinghallen	Stafetter mm	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	11.feb	Vikinghallen	Styrke apparater	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	18.feb	Vikinghallen	Refleksorientering – Ta med lommelykt!	Balanse/stabilitet	L,S,M
Torsdag	25.feb	Vikinghallen	Stafetter mm	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	4.mars	Vinterferie – ingen vanlig trening – vinterferieleir i Vikinghallen!			
Torsdag	11.mars	Vikinghallen	Foreldremøte og foreldretrening		L,S,R
Torsdag	18.mars	Vikinghallen	Styrke apparater	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	25.mars	Vikinghallen	Spinning/apparater	Tema: kosthold	Kristine
Torsdag	1.april	Påskeferie – ingen trening			
Torsdag	8.april	Vikinghallen	Balanse/stabilitet	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	15.april	Vikinghallen	Ut på tur		L,S,R
Torsdag	22.april	Vikinghallen	Spinning/apparater	Tema: trening	Snorre
Torsdag	29.april	Skansemyren	Aktiviteter med friidrettsavd	friidrettsavd	L,S,R
Helgen	30/4- 2/5	HYTTETUR PÅ MJØLFJELLI!			Alle
Torsdag	6.mai	Vikinghallen	Barna bestemmer	Spinning/app	L,S,R
Torsdag	13.mai	Kristi Himmelfartsdag	– ingen trening		
Torsdag	20.mai	Vikinghallen	Avslutningsmiddag		Alle



STOR & SPREK

Torsdager er Lucas, Ragnhild og Silje å finne på Stor og Sprek treningen. Lucas studerer pedagogikk og trives godt med ballspill som fotball og basket. Ragnhild og Silje er fysioterapeutstudenter og har erfaring med henholdsvis turn og fotball.

I løpet av vinteren vil Skiavdelingen arrangere Barnas Skifestival på Fløien. Mer info kommer!