

Full fart **Oppstart 30. august 2022**

Sted: Bokemoa/Stokke ungdomsskole

Tid: Tirsdager

kl. 17.00 - 18.00

Full fart er en aktivitetsgruppe for barn som ikke finner seg helt til rette i ordinære treningstilbud. Målet med gruppen er at barn og foresatte opplever mestring og utfordringer i fysisk aktivitet, noe som kan bidra til mer aktivitet i hverdagen. Tilbudet er gratis og rettet mot barn i 3. - 7. klassetrinn og barna må ha med seg en foresatt som deltar i aktiviteten. For mer informasjon om gruppen, ta kontakt med fysioterapeut Marianne Sætran Gustavsen mob 480 13 761 for en uforpliktende prat.

Friskliv ung

Friskliv ung er en treningsgruppe for ungdom fra ungdomsskolealder og oppover. Gruppen er for deg som av ulike grunner ikke finner deg helt til rette i idrettstilbudene og som ønsker hjelp til å utvikle gode aktivitetsvaner. Gruppen trener tirsdager på Haukerød skole fra kl. 17-18. Treningene er gratis og ledes av skolefysioterapeuter. Vi starter opp i uke 35. Høres dette interessant ut for deg? Da kan du enten snakke med helsesøster eller skolefysioterapeuten på din skole eller ringe fysioterapeut Svein Strøm Pedersen mob. 913 25 063.

Treningsavgift og medlemskap

Treningsavgifter:

Parkour fra 9 år	kr 500
Foreldre & Barn	kr 500
Turnskolen I, II og III	kr 500
Apparatparti 7-12 år	kr 500
Åpent ungdomsparti	kr 500
Tropp	kr 600
Stevneparti	kr 500
GymX Herretrim	kr 550
GymX Seniorentrening	kr 600
GymX Aerobic/styrke	kr 700
GymX Kondisjon, styrke, stabilitet	kr 700
GymX Trening med Fysioterapeut	kr 700
- tillegg for to treninger i uka	kr 100
- tillegg for tre treninger i uka	kr 200

Treningsavgift: Treningsavgiften betales **per sesong** (vår eller høst), og dekker honorar til instruktørene, leie av hall, treningsutstyr, kontingent til Norges gymnastikk- og turnforbund, samt forsikring for medlemmer og instruktører. Faktura i min idrett.

Medlemskapsavgift: Alle som turner og trener i regi av turngruppa må være medlemmer av Stokke IL. Medlemskap i Stokke Idrettslag koster kr 300,- per år og kommer i tillegg til turngruppas treningsavgift. Medlemskontingenten til Stokke IL kommer på egen faktura i min idrett en gang pr år. Betaling og utmelding av Stokke il skjer via min idrett.

Arrangementer

Søndag 11. des. 2022: Juleoppvisning med barn og ungdom i Stokkehallen.

Mandag 8. mai 2023: Turnsportens dag. Sommeravslutning med oppvisning og utdeling av pokaler.

Feriedager i sesongen

- Høstferie uke 41 - ingen trening
- Oppstart vårsesong i uke 1.
- Vinterferie uke 8 - ingen trening
- Påskeferien – ingen trening
- Barnas trening avsluttes med Juleoppvisning (desember) og Turnsportens dag (mai).
- Voksenpartiene og Troppen trener ut uke 51 om høsten og ut mai måned om våren med mulighet for å forlenge til skoleslutt i juni hvis godt oppmøte.



Opplysninger og kontaktpersoner


Hjemmesider: www.stokkeil.no/turn

Epost: turn@stokkeil.no

Leder: Inger-Helene Paulsen



Stokke Idrettslag

Turn og Gym 



For barn og voksne
Høst 2022 / Vår 2023

- Parkour - nytt
- Turnskoler
- Apparatpartier
- Foreldre & barn
- Konkurransparti
- Åpent ungdomsparti
- Stevneparti for voksne
- GymX Trening med fysioterapeut
- GymX Kondisjon, styrke og stabilitet
- GymX Stram opp
- GymX Seniortrening
- GymX Herre



Turngruppa har tilbud til alle!



Grunnlaget legges i Gym og Turn – NGTF

Treningstilbud for ungdom og voksne

Oppstart mandag 15., tirsdag 16. og onsdag 17. august 2022.

Turngruppa i Stokke IL tilbyr variert trimaktivitet, trivelig treningsmiljø og nyttige treningstips. Vi har tilbud til damer og herrer i alle aldre. Oppdatert informasjon om tilbudet finnes på: www.stokkeil.no. Programmet kan bli endret.



GymX Kondisjon, styrke og stabilitet

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Mandager kl. 19.10 - 20.10

Styrke og kondisjonstime med enkle trinn og øvelser som kan tilpasses de fleste. Her trenes kondisjon, kjerne, stabilisering og styrke for hele kroppen. Morsom time som gi god forbrenningseffekt.

GymX Stram opp

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 19.10 - 20.10

Kondisjon/styrketime med øvelser der man får trent hele kroppen. Vi starter med en kondisjonsdel med/uten step med mulighet for høy intensitet med hopp, eller lavere intensitet uten hopp. Vi fortsetter så med styrkedel der vi blant annet bruker manualer, strikk og egen kroppsvekt.

GymX Stram opp

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Onsdager kl. 19.15 - 20.15

Kondisjon/styrketime med øvelser der man får trent hele kroppen. Vi starter med en kondisjonsdel med/uten step med mulighet for høy intensitet med hopp, eller lavere intensitet uten hopp. Vi fortsetter så med styrkedel der vi blant annet bruker manualer, strikk og egen kroppsvekt.

GymX Trening med fysioterapeut

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Onsdager kl. 18.10 - 19.10

Enkel og effektiv trening for hele kroppen, til musikk. Fokus på styrke, stabilitet og bevegelse, samt noe utholdenhetstrening. Trening for deg som ikke har trent så mye før, og som ønsker trening uten mye fart. Mulighet for individuell veiledning underveis.

GymX Seniortrening

Sted: Stokkehallen **Tid:** Tirsdager kl. 10.30 - 11.30

Et variert program for godt voksne som ønsker å holde seg i form. Vi trener kondisjon og styrke med vekter og strikk, balanse og bevegelse til fengende musikk på formiddagen.

GymX Herre

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 18.05 - 19.05

Basket og innebandy.

Sted: Stokkehallen **Tid:** Onsdager kl. 18.00 - 19.00

Ballspill fortrinnsvis fotball og innebandy.



Stevneparti voksne (fra 16 år)

Oppstart 17. oktober 2022

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Mandager kl. 20.15 – 21.30

Vi trener inn et oppvisningsprogram og skal i 2023 delta på Kretsturnstevne og Gymnastrada i Amsterdam. Øvelsene er tilpasset de ulike alderstrinn. Ta kontakt med turn@stokkeil.no for mer informasjon.

Flere av partiene har Facebook grupper. Sjekk hjemmesiden <http://turn.stokkeil.no/p/26073/kontakt-oss> for å finne din gruppe.

Turntrening for barn og ungdom

Oppstart mandag 22., tirsdag 23. og onsdag 24. august 2022.

Foreldre & Barn

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Onsdager kl. 17.00 - 18.00
Barn født 2019-2020. Foreldre og barn trener sammen. Hovedvekt på lek, sang, grunnleggende bevegelsestrening og samspill mellom barn og voksne.

Turnskolen I

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Mandager kl. 17.00 - 18.00
Barn født 2018. Målet er å gi barna grunnleggende bevegelseserfaring gjennom lek. Barna får lære seg å trene i gruppe uten foreldre.

Turnskolen II

Sted: Stokke ungdomsskole **Tid:** Mandager kl. 18.00 - 19.00
Barn født 2017. Grunnleggende bevegelsestrening, med innføring i et vidt spekter av bevegelser og grunnteknikker: kaste, gripe, sats, svev, landing, koordinasjon etc.

Turnskolen III

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 17.00 - 18.00
Barn født 2016. Hovedvekt på bevegelses- og grunnteknikker: kaste, gripe, sats, svev, landing, koordinasjon og øvelser på apparater som matte, kasse og bom.

Apparatparti 7 år

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 17.00 - 18.00
Barn født 2015. Grunnleggende trening i styrke, bevegelighet, koordinasjon og utholdenhet. Enkle grunnleggende ferdigheter i gymnastikk og turnapparater. Gymnastene kan delta på samlinger, lagkonkurranser og Vestfold Gymnastikkfestival.

Apparatparti 8-9 år

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 18.00 – 19.00
Barn født 2013-2014. Grunnleggende trening i styrke, bevegelighet, koordinasjon og utholdenhet. Enkle grunnleggende ferdigheter i gymnastikk og turnapparater. Gymnastene kan delta på samlinger, lagkonkurranser og Vestfold Gymnastikkfestival.

Apparatparti 10-12 år

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 17.00 – 18.30
Barn født 2010-2011-2012. Grunnleggende trening i styrke, bevegelighet, koordinasjon og utholdenhet. Ferdigheter i gymnastikk og turnapparater. Gymnastene kan delta på samlinger, lagkonkurranser og Vestfold Gymnastikkfestival.

Åpent Ungdomsparti (13-18 år)

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 18.30 – 20.30
Dette er et breddeparti der alle kan delta. Allsidig trening. Styrke, bevegelighet, koordinasjon og utholdenhet. Trappett – Tumbling. Deltakelse på Vestfold Gymnastikkfestival. Deltakere på åpent ungdomsparti kan også tas ut til å delta på onsdagstreningene.

Tropp (konkurransen), rekrutter og junior (11-18 år) Oppstart onsdag 17. august

Sted: Stokkehallen **Tid:** Mandager kl. 18.30 – 20.30

Sted: Stokkehallen **Tid:** Onsdager kl. 17.00 – 19.30

Deltagelse på dette partiet krever opptak. Opptak skjer på mandagstreningene. Aldersgruppe 11-18 år. Gymnastene deltar på samlinger, lagkonkurranser og Vestfold Gymnastikkfestival.

Parkour (9 år ->)

Sted: Bokemoa barneskole (gymsalen) **Tid:** Tirsdager kl. 17.00 – 19.00
Bevegelsesidrett der man har som mål å komme seg fra punkt A til B på den mest effektive måten.

Flere av partiene har Facebook grupper. Sjekk hjemmesiden <http://turn.stokkeil.no/p/26073/kontakt-oss> for å finne din gruppe.

