

# Velkommen

til nytt semester på våre voksenpartier



## Hovedmålsetning på våre voksenturnpartier

Skape mestringsglede, selvfølelse og opplevelsesglede gjennom trening av grunnleggende turn og basiselementer på alle nivåer.

## Gjennomføring

Treneren organiserer oppvarming, basistrening og avslutning med styrke. I hoveddelen blir det satt opp poster for innlæring av turnelementer, men det er opp til hver enkelt deltaker hva man ønsker å jobbe med. Vi tilpasser treningsopplegget på bakgrunn av deltakernes erfaring med turn. Vi skal også trene turnelementer på matte, trampoline, trampett og hopp. Det er mulig å trene bom og armapparater for de som måtte ønske det.

# Timeplan

## Voksenturn

### Midtbyen

### Granåsen

*Mandag*

Kl. 21.00-22.30 (P180)

*Tirsdag*

Kl. 20.15-21.45 (P280)

*Torsdag*

Kl. 21.00-22.30 (P181)

*Onsdag*

Kl. 20.15-21.45 (P281)



### Familie- og friturtimer

På lørdager arrangerer vi familietimer og friturtimer (drop in) fra kl. 14.00-15.00. For mer informasjon se

[www.trondhjemsturn.no](http://www.trondhjemsturn.no)

# Aktiviteter høsten 2019

## Regional troppskonkurranse

27.-29. september arrangerer vi Regional troppskonkurranse i Rosenborghallen. Alle våre gymnaster 5. klasse + (nivå 2-3 i Apparathallen) kan delta enten i oppvisningstropp eller konkurransetropp.

## Familiedager

I høstferien (11.-13. oktober) arrangerer vi på nytt våre populære familiedager for barn og voksne i alle aldre. Inviter med familie, venner og bekjente på en gøy og hyggelig familieaktivitet i høstferien!

## Bamsedag

I uke 43 har vi bamsedag for foreldre og barn- og gymlekpartiene. Da skal favorittbamsen din også få bli med å turne.

## Klubbkonkurranse

26.-27. oktober arrangerer vi klubbkonkurranse for våre gymnaster 1. klasse + i våre turnhaller i Midtbyen. Alle barn og ungdom som deltar på klubbkonkurransen får deltakerpremie. Under klubbkonkurransen vil det blant annet være salg av påsmurt mat, kaker, saft og kaffe i kioskene.

## Juleshow

7.-8. desember arrangerer vi juleshow. Under juleshowet får vi se alle våre fantastiske gymnaster vise frem det de har øvd på gjennom høstsemesteret. Ta med familie, venner og bekjente på et flott juleshow i Rosenborghallen!

*En uforglemmelig*  
**BURSDAGSFEIRING**  
hos Trondhjems Turnforening

Vi arrangerer bursdagsfeiringer for små og store i våre turnhaller i Midtbyen og Granåsen.

Book din neste bursdagsfeiring med vipps:

**71498**

For mer informasjon se  
[www.trondhjemsturn.no](http://www.trondhjemsturn.no)



## Siste treningsuke

Siste treningsuke er i uke 49. Ta gjerne med deg en venn siste treningsdag. For komplett oversikt over partiens treningsdager se partiens informasjon- og påmeldingsside på [www.trondhjemsturn.no](http://www.trondhjemsturn.no). Vi gjør oppmerksom på at det ikke er trening i skoleferier eller på helligdager.

## Betaling av treningsavgiften for vårsemesteret

Vårsemesteret starter opp i uke 2. I perioden **15. november til 8. desember kl. 23.59** kan du betale treningsavgiften for vårsemesteret ved å logge deg inn på din medlemsprofil. Dersom treningsavgiften ikke betales innen fristen vil du automatisk miste plassen din på partiet.