

Dette kan Haugerud IF tilby



Badminton

Trener seks dager i uken, mandag, onsdag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena.

Gode treningsmuligheter for både konkurranse og mosjon fra 7-8 år til pensjonistalder.

Torstein Reistadbakk
sttorstein@gmail.com
926 31 584



Fotball

Lag, trening og seriespill for gutter fra sjuåringer og opp til senior. Jentelag i noen aldersgrupper. Mosjonsfotball for voksne søndag kveld. Kunstgressbanen på Haugerud.

Dag Endal
dag.endal@gmail.com
911 84 388

Håndball

Vi har damelag som spiller i 4. divisjon og et Jenter 12-lag. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og ungdom. Trening tirsdager og onsdager i Haugerudhallen.

Eva Bakke
eva.bakke@telenor.com
901 07 005



Basketball

Nytt tilbud for tenåringer på ungdomsskolen. Trening i Haugerudhallen tirsdag, onsdag og fredag. Et G15-lag fra HIF spiller i serie for første gang denne sesongen.

Gunn Tek-Karlsrud
gunntek@gmail.com
920 55 764

Tennis

Haugerud IF Tennis tilbyr gode spilleforhold for medlemmene; to grusbaner og en hardcourt-bane. Ikke faste treningstider, det er bare å komme på banene for å spille.

Andrew Bolseth
andrew@bolseth.com
918 76 946



Capoeira

Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. Erfarne instruktører. Trening på mandager og torsdager for alle aldersgrupper. Trimrommet under Haugerudhallen.

Ove-Kenneth Nilsen
oveaxe@gmail.com
913 35 343



Løpegruppe

Noen lokale entusiaster har startet opp en løpegruppe for for Haugerud og Trosterud. Uformell organisering i første omgang. Treningsturer avtales via Facebookgruppa "Haugerud IF løpegruppe"

Bjørn Serkved
b_serkved@hotmail.com
968 26 864



Innebandy

Vi trener og spiller innebandy i Haugerudhallen. Lag for både barn og seniorer. Flere serielag i både kvinne- og herreklassen.

Andreas Bränd
andreas@brandab.se
926 25 259

Orientering

Vi har en gruppe på 8-10 orienteringsløpere som har fulgt klubben i mange år og som nå konkurrerer i veteran-klassen.

Unni Drage
t.drage@frisurf.no
452 62 438

Svømming for damer

Svømmetrim i bassenget på Haukåsen skole, hver søndag kl. 18.00 – 20.00. Tid til skift før og etter. For damer fra 18 år og oppover.

Uzma Khan
uzmakhan19@hotmail.com
993 44 593



Sjakk

"Haugerud Sjakkforening – barn og ungdom" spiller sjakk på tirsdager gjennom skoleåret. Blanding av spillkvelder og trening.

Neil Anton Heggernes
902 73 305
Leiv Otto Watne
402 03 712
haugerudsjakk@gmail.com

Trim for voksne

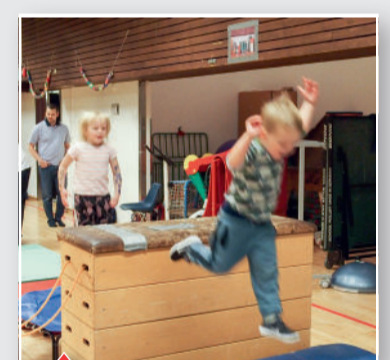
Hver onsdag i gymsalen på Lutvann skole, kl. 19.00-20.00. Step og aerobic annenhver gang. Til sammen 14 ganger pr. semester.

Ellen Orud
ellen.orud@gmail.com
476 04 887

Sykkelaktivitet

Vi prøver å få i gang en sykkelgruppe innenfor klubben, en gruppe som kan organisere sykkeløvelser for barn, sykkeltraining for voksne, mekkeverksteder osv. Mekkelørdager avholdt på Haugerud.

Jon-Terje Bekken
jon-terje.bekken@gmail.com
469 45 469



Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 3 år og opp til 12 år. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading i svømmehallen. Svømmeinstruktør på noen av partiene en gang i mellom.

Helene Heger Voldner
helene.voldner@gmail.com
993 00 716



Dans for barn og ungdom

Ballett. Lek, rytme og enkle trinn for de yngste. Hiphop-partier for barn fra seks år og for ungdom. Trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen.

Laila Svendsen
dans@haugerudif.no
934 84 660

Dans for voksne

Zumba, Linedance og Bollywood. Mandager og onsdager. Dans med enkle trinn, passer for alle. Alle voksenkursene er i samlingssalen på Trosterud skole.

Laila Svendsen
dans@haugerudif.no
934 84 660

Cricket

Vi har lag i 1. divisjon og i 5. divisjon og flere lag for barn og unge som representerer fra U13 til U19 serier i regi av Norges Cricketforbund. Egne treningsnett ved ballbingen bak ungdomsskolen. Innetrening på søndager om vinteren.

Rasab Shazad Ahmad
rahmad1981@hotmail.com
980 37 438

Setter hele nærmiljøet i bevegelse

«Haugerud IF – setter hele nærmiljøet i bevegelse». Dette er klubbens motto. Det betyr at vi tilbyr en lang rekke idrettsaktiviteter, både for den som vil trimme og for den som vil satse. Se våre aktiviteter i denne brosjyren.

Men å sette «nærmiljøet i bevegelse» innebærer noe mer enn å løpe rundt og bli svett og glad! Haugerud IF har et større og kanskje viktigere mål: Vi skal gjøre Trosterud og Haugerud til et trygt, levende og inkluderende lokalsamfunn. Spesielt er vi opptatt av at barn og ungdom skal ha et godt oppvekstmiljø. Det betyr at vi har et nært og godt samarbeid med andre lokale foreninger, skolene, Trosterudklubben, Bydel Alna, Gatekontaktene osv.

Folk mellom husene

Å sette nærmiljøet i bevegelse handler også om å sørge for at det er folk mellom husene. Vi vil bidra til at voksne, ansvarlige mennesker tilbringer tid ute i fellesrommene våre. Det gir trygghet og bygger fellesskap. Det fører til at vi ser hverandre og at barn og unge blir sett og tatt vare på. Alle som bruker tid mellom husene, bidrar til at vi får et levende og tryggere lokalmiljø.

Haugerud IF engasjerer seg også i utvikling av lokalmiljøet. Vi har vært en av pådriverne for gode løsninger i Planprogrammet; den store fornyelsen av skoler, idrettsanlegg, parker og gater som starter om et par års tid. Vi bidrar også aktivt til gjennomføring av Områdeløftet for Trosterud Haugerud.



Samarbeid med Bydel Alna

Haugerud IF har et godt og nært samarbeid med Bydel Alna, som støtter aktivt opp om frivilligheten her i området. Samarbeidet er regulert gjennom en skriftlig avtale som fornyes hvert år.

Vil du vite mer?

E-post til klubben: daglig@haugerudif.no
Hjemmesider: www.haugerudif.no
Facebook: <https://www.facebook.com/haugerud-idrettsforening/>



Setter hele nærmiljøet i bevegelse! Haugerud IF

