

# FREDRIKSTAD

29. Juni - 3. Juli



# SALTO

NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND



Nedre Glomma Turn

**1 APPARAT TURN**

**2 TRICKING**

**3 TROPPSGYMNASTIKK**

**4 MATTE TURN OG AKROBATIKK**



Nedre Glomma Turn





29. Juni - 3. Juli 2016  
**NEDRE GLOMMA TURN**  
ÅRETS KULESTE TURN EVENT!

Nedre Glomma Turn inviterer igjen til Salto uke! Salto er for deg mellom 13 og 18 år som brenner for turn og gymnastikk. Ønsker du å delta på et sosialt og aktivt event med høy kvalitet, motivasjon og ikke minst masse inspirasjon? Bli med!

Du kan velge mellom 4 hovedaktiviteter Apparatturn, Tricking, Troppsgymnastikk, Matteturn og Akrobatikk.

## 1 APPARAT TURN

Nedre Glomma Turn har en av landets flotteste turnhall for apparatturn. Her har vi alle apparater for dame- og herreturn. Vi deler inn grupper etter kjønn og nivå.

## 2 TRICKING

Tricking i seg selv er en sammensetting av turn, kampsport & breakdance. Fordelen er at man ikke trenger å følge faste former, men at man får lov til å trene opp mot den stilen/formen man liker.

## 3 TROPPSGYMNASTIKK

Trampett, Tumbling og Frittstående. Gruppen vil i løpet av uka bli utfordret i alle apparater. Grupper blir inndelt etter nivå.

## 4 MATTETURN & AKROBATIKK

Om du driver med akrobatikk til vanlig, eller er del av en show tropp, vil dette være riktig sted for deg. Våre instruktører legger til rette for akrobatikk og turn elementer på frittstående-gulv, tumblingbaner og trampoliner.

### FOR TRENERE OG LEDSAGERE:

Vi ønsker også at alle trenere og ledsagere skal få utbytte denne uka. I tillegg til en sosial kveld for bare ledere og trenere, har vi satt opp 3 Temaer for uka som trenere kan delta på:

- 1 Skader og sikkerhet, førstehjelp (Teori og praksis)
- 2 De 4 grunnpilarene (Praksis)
- 3 Flikkflakk (Praksis)

**PÅMELDINGSFRIST:**  
31. MAI 2016





## Nedre Glomma Turn

- Ett innovativt og moderne idrettslag, med et av Norges råeste treningsanlegg.

Hver uke er ca. 4000 barn, unge og voksne i alderen 1-40 år innom våre aktiviteter. Her fokuserer vi på å mestre alt fra de minste sin ferdighetsutvikling i balanse, hoppe og klatre, til de større sin mestringsutvikling i ruller, saltoer og kombinasjoner.

Alle våre tilbud bygger på vår visjon: ” Norges beste grunnmur”. I dette legger vi at alle skal få et best mulig grunnlag for å utvikle seg videre, enten det er innenfor turn eller annen fysisk aktivitet.



Velkommen til Nedre Glomma Turn!

### PÅMELDING

Meld deg på via påmeldingsskjema, fyll ut og returner pr. epost til: [tea@nedreglommaturn.no](mailto:tea@nedreglommaturn.no), merk e-post ”Salto Uka” innen 31. mai.

### Andre opplysninger

Pris: Kr 1.750,- pr. deltager som inkluderer mat (4 måltider pr dag), opphold, treningsøkter og t-skjorte.

Prisen for trener/leder som følger gymnastene er kr. 1.000,-

Faktura vil bli sendt til oppgitt e-postadresse i påmeldingsskjema.

Det er et 100 % alkoholfritt arrangement (også for de over 18 år).

Deltagerne må ha med en trener/leder pr. 12. utøver. Treneren / lederen må være over 20 år.

Du velger selv hvilken gruppe du vil delta på, men under åpen hall får du muligheter til å prøve alt. Husk å oppgi e-postadresse siden all informasjon om Salto-uka blir formidlet pr. e-post.

Vær rask med å melde deg på da vi har begrensede plasser på de ulike gruppene.

### KONTAKTPERSONER

Arrangement Koordinator

TEA KRISTIN SIMENSEN

Daglig Leder

[tea@nedreglommaturn.no](mailto:tea@nedreglommaturn.no)

958 20 356

Hovedtrener

LASSE HAUSER

Barne- og ungdomskordinator

[lasse@nedreglommaturn.no](mailto:lasse@nedreglommaturn.no)

913 50 657

### HAR DERE IKKE LEDSAGER/TRENER?

Da kan dere leie en av oss. For 1000,- får deres gymnaster en fast trener/ledsager som følger dem hele uken.

KONTAKT OSS FOR HVILKEN LØSNING SOM PASSER DERES KLUBB BEST.





Fram til grunnleggelsen av Fredrikstad i 1567, hadde norske byer vokst fram mer eller mindre på eget initiativ. Med Fredrikstad var det annerledes. Kong Fredrik II pekte på det frodige slettelandskapet ved Glommas utløp og sa at her skal en ny by bygges.

Mulighetene i Fredrikstad er uendelige. Byen og nærområdene kan by på alt, sommer som vinter. En helt vanlig dag i Fredrikstad kan gi hvem som helst tilfredsstillelse, og her skal vi gi deg oppskriften på en deilig dag i Fredrikstad:

#### Formiddag

Etter en god frokost ligger kilometervis av stier og venter på deg. En sykkeltur langs Glommastien er en behagelig og berikende start på dagen. Stien går gjennom sentrum og Gamlebyen, og da er det bare fantasien som begrenser mulighetene. En is på Stortorvet og lek i Lykkebergparken er aktiviteter som gjør Fredrikstad til en levende by. Aktiviteter ute beriker miljøet og gir både barn og eldre en god følelse. Fergen som tar deg mellom Gamlebyen og sentrum er gratis.

#### Ettermiddag

Hundrevis av butikkmedarbeidere står klare til å ta deg imot i Fredrikstad. I byens sentrum er det et rikt utvalg av butikker og servicegraden er kjent for å være god. Parkeringsplasser er det godt med i Fredrikstad sentrum, og har du først satt fra deg bilen kan du tilbringe mange timer i vårt kjære sentrum.

#### Kveld

Kvelden i Fredrikstad er levende. Mulighetene som åpner seg når kveldstimene kommer er imponerende. Litteraturhuset byr på litterære opplevelser i vid forstand. Samfunnsdebatt, lesing og kultur. Stiftelsen kan gi deg en ekstra dimensjon en helt vanlig kveld i Fredrikstad. En matbit i en av byens mange restauranter er å anbefale. Avslutningsvis kan en deilig dag i Fredrikstad rundes av med en film på en av landets fremste kinoer.

VELKOMMEN TIL FREDRIKSTAD!



Nedre Glomma Turn

TOMTEVEIEN 21, 1618 FREDRIKSTAD  
POST@NEDREGLOMMATURN.NO



**S** - SOSIALT

**A** - ALLSIDIG

**L** - LEK

**T** - TURN

**O** - OPPVISNING