



Kom og tren med oss!

Vi i Lambertseter IF ønsker at flest mulig barn og unge skal få være med og oppleve idrettsglede og mestring. Slik legges grunnlaget for et aktivt og sunt liv!

I Lambertseter IF kan vi tilby følgende idretter:

Fotball

Friidrett

Innebandy

Badminton

Håndball

Allidrett

Fotball

For barn fra 5 år

Vi har ca. 20 lag i aldersbestemte klasser. Både gutter og jenter. Vårt mål: Ha et tilbud til alle som ønsker å spille fotball i LIF.



Kontakt:

fotball@lambertseterif.no

Frøidrett

For barn fra 6 år

De yngste (6-9 år) har tilbud om en ukentlig fellestrening hele året. De eldre har tilbud om 3-5 fellestreninger per uke avhengig av alder.



Kontakt:

frøidrett@lambertseterif.no

Allidrett

For barn fra 4-9 år

Her står lek, moro og mestring i fokus. Barna får prøvd seg på mange forskjellige idretter som f.eks.: Sykling, ballspill, turn, frøidrett, ski, skøyter m.m



Kontakt:

allidrett@lambertseterif.no

Badminton

For barn fra 8 år

Badminton krever eksplosivitet, utholdenhet, hurtighet og bevegelse. Du må også beherske taktikk og teknikk for å drive med sporten. Lambertseter IF tilbyr treninger for barn og voksne.

Kontakt:

badminton@lambertseterif.no



Håndball

For barn fra 5 år

LIF er klubben for alle, både de som vil satse og de som spiller for moro. Håndball utvikler sosiale ferdigheter, inkludering og gir barna varige vennskap. Vi har lag i flere årsklasser i tillegg til 2 damelag. Vi ønsker oss flere spillere, vil du være med?

Kontakt:

handball@lambertseterif.no



Innebandy

For barn fra 5 år

Innebandy er en treningsform som gir både løpetrening, hurtighets-, kondisjon-, balanse- og koordinasjonstrening. Vi har lag for både barn og voksne! Vil du være med?

Innebandy er GØY!

Kontakt:

innebandy@lambertseterif.no



LAMBERTSETER IDRETTSPARK

Lambertseter idrettspark består av fotballbaner, stadion for friidrett, en flerbrukshall, og en idrettslekeplass, samt en tuftepark og en Street basketbane i umiddelbar nærhet. Om vinteren legges det naturis på deler av anlegget. Alle våre aktiviteter foregår på våre ulike arenaer samt noe aktivitet i gymsaler på lokale skoler.



Grasrotandelen

LIF er registrert som Grasrotmottaker hos Norsk Tipping.

Ønsker du å registrere deg som giver kan du oppgi org.nr. **983921345** hos din kommisjonær eller på nettet:

Norsk Tipping

Lambertseter IF

Besøksadresse:

Feltspatveien 21,
1155 Oslo

Postadresse:

Postboks 35 Lambertseter,
1101 Oslo

Medlemskap koster 200,- pr år, pr medlem.

For oppdaterte satser på treningsavgift, se vår hjemmeside:

www.lambertseterif.no

Lambertseter IF - Feltspatveien 21 - 1155 Oslo

www.lambertseterif.no