



IDRETTSSKOLEN / ALLIDRETTE VÅREN 2026

Dato	Uke	Aktivitet	Gruppe	Tidspunkt	Ansvarlig trener
19.1	4	Ball-lek	1	18:00	Jannicke Thoresen og Malin F. Malnes
	4	Basket	2	18:45	Kjersti Døskeland
	4	Basket	3	19:30	Kjersti Døskeland
26.1	5	Ski/aking	1	18:00	Trine Douat
	5	Ski/aking	2	19:00	Trine Borg-Heggedal
	5	Ski/aking	3	19:00	Trine Borg-Heggedal
2.2	6	Innebandy	1	18:00	Joachim Bang
	6	Innebandy	2	18:45	Joachim og Line Tørnby
	6	Innebandy	3	19:30	Line Tørnby og Trine Borg-H.
9.2	7	Ski/aking eller ballspill inne (ved regnvær/lite snø)	1	18:00	Jannicke Thoresen og Malin F. Malnes
	7	Ski/aking eller ballspill inne	2	18:45	Kjersti Døskeland
	7	Ski/aking eller ballspill inne	3	19:30	Kjersti Døskeland og Trine Borg-H.
	8	Vinterferie			
23.2	9	Ball-lek	1	18:00	Martine Kongtorp
	9	Dodgeball	2	18:45	Martine Kongtorp og Trine Borg-H.
	9	Dodgeball	3	19:30	Trine Borg-Heggedal
2.3	10	Fotball	1	18:00	Joachim Bang
	10	Fotball	2	18:45	Joachim Bang og Line Tørnby
	10	Fotball	3	19:30	Line Tørnby
9.3	11	Innebandy	1	18:00	Anna Delingsby
	11	Innebandy	2	18:45	Anna Delingsby og Lars Henriksen
	11	Innebandy	3	19:30	Lars Henriksen
16.3	12	Fotball	1	18:00	Martine Kongtorp
	12	Fotball	2	18:45	Martine Kongtorp og Trine H. Bjørknes
	12	Fotball	3	19:30	Trine H. Bjørknes og Trine Borg-H.
23.3	13	Ball-lek/basketball	1	18:00	Anna Delingsby
	13	Basketball	2	18:45	Anna Delingsby og Kjersti Døskeland
	13	Basketball	3	19:30	Kjersti Døskeland
	14-15	Påskeferie			
13.4	16	Stolpejakt/aktivitetsparken	1	18:00	Jannicke Dammerud
	16	Orientering (med foreldre)	2	18:30	OK Øst og Lars Henriksen
	16	Orientering (med foreldre)	3	18:30	OK Øst og Lars Henriksen
20.4	17	Aktivitetsparken	1	18:00	Joachim Bang
	17	Orientering	2	18:30	OK Øst og Trine Borg-Heggedal
	17	Orientering	3	18:30	OK Øst og Trine Borg-Heggedal
27.4	18	Aktivitetsparken		18.00-19	Malin F. Malnes
	18	Aktivitetsparken		18.30-20	Trine H. Bjørknes
	18	Aktivitetsparken		18.30-20	Trine H. Bjørknes
4.5	19	Frisbeegolf		18:00	Trine Douat
	19	Frisbeegolf		18:45	Trine Douat og Kjersti Døskeland
	19	Frisbeegolf		19:30	Kjersti Døskeland
11.5	20	Aktivitetsparken-avslutning		18.00-19	Martine Kongtorp
	20	Aktivitetsparken-avslutning		18.30-20	Trine Borg-Heggedal
	20	Aktivitetsparken-avslutning		18.30-20	Trine Borg-Heggedal

ALLE MÅ HA INNESKO PÅ SEG NÅR VI ER INNE! Dette pga sikkerhet.

Barn uten sko kan risikere å ikke få være med på aktiviteten.

Det er ikke lov for barna å oppholde seg uten voksne nede i kjelleren før treningen starter.

Det blir arrangert klubbrenn (ski) på kort varsel hvis føret tillater det.

Velkommen til Idrettsskolen våren 2026!

Gruppene:

Gruppe 1: Barnehagebarn (4- og 5-åringer) og 1. trinn

Gruppe 2: 2. til 4. trinn

Gruppe 3: 5. til 7. trinn

På gruppe 1 ønsker vi at det er en foresatt tilgjengelig i gangen.

**Vi vil gjerne ha med flere som trenere,
ta kontakt hvis du kan bidra noen timer i halvåret!**

HUSK! Sjekk opp ditt medlemskap i Setskog IF. Alle som deltar på idrettsskolen må være medlem her, dette for at forsikringer og diverse skal gjelde. For å bli medlem gå inn på www.setskogif.no eller møt opp på klubbhuset på mandager. Last ned appen Idretten Online for beskjeder og oppdateringer.

Bruk gjerne klubbhuset og kafeen som er åpen for foresatte.

Velkommen til en aktiv mandag!

Hilsen

Alle oss i trenergruppa

Leder idrettsskolen: Trine Borg-Heggedal telefon 99 51 27 39

Leder Setskog IF: Lars Henriksen, telefon 46 500 591

Setskogif@setskogif.no