



# HØYDALSMO IL



## Jentetrening i Høydalsmo.

Høydalsmo il ved trimgruppa har drege i gang eit nytt tiltak for jenter i alderen 14-23 år.

Bakgrunnen for tiltaket var at ein del jenter i denne alderen sakna eit tilbod på hausten og vinteren i høve til å halde seg i form. I Høydalsmo har vi både skitrening og dametrim, men det var ikkje det dei var ute etter.

HIL ser det som veldig viktig å prøve å gjeva denne gruppa eit tilbod. Det er jenter i denne alderen som fell frå i både på ski og i fotball. No får dei eit skreddarsydd opplegg der ein kan trene hardt, men der verken fotball eller ski er målet. Målet er å halde seg i god form og ha det gøy og treffast.

**Venke Haugen** har skreddarsydd opplegget og leiar treningane. HIL er sært takksam for at ho stiller opp og for opplegget ho har laga.

Her er jentene samla på den andre treninga. Det er bare å møte opp. **Trening kvar måndag kl 18-20 i salen på Høydalsmo samfunnshus**