HOPP OG SKIGLEDE I FOSSUM!

Prøv hoppskole på tirsdager

Hopptrening og hoppskole

På tirsdager arranger Fossum Flyes hoppskole mestring og fremgang – egen frykt overvinnes og skiferdigheter bygges.

Fossum Flyers er opptatt av å spre skiglede og allsidighet på ski. Utviklingen skjer steg for steg i barnets eget tempo, i trygge rammer.

- Skihopping gir variasjon i treningen, og fremmer balanse, koordinasjon og selvtillit
- Et ypperlig supplement til langrenn – kanskje det som skal til for at ditt barn fortsetter med skiidrett
- Ingen treningsavgift og gratis utlån av ski
- Det tilrettelegges for et utstrakt tilbud til langrenn og allidrettsgruppene i Fossum IF

Er dette interessant?
Vi vil gjerne høre fra deg!
fossumflyers@gmail.com / Mob 950 37 840

Innetrening på høsten

Når høstmørket senker seg, har vi morsom, trening innendørs i gymsalen på Østerås ungdomsskole. Der får barna prøve seg på variert og lekbasert trening som hinderløype, trampett og rulleskibakke.

Dette bygger styrke, spenst og balanse, og gir et godt grunnlag for vintersesongen på ski og i hoppbakken. Innetreningen er også en fin sosial arena på tvers av alder – helt uavhengig av vær og føre.

Tips Midtstulia - fin variasjon i høstmørket

I Midtstulia ved Holmenkollen er det åpne hoppbakker sommer og vinter. Ski til utlån.– se kollenhopp.no for info.