

# OUS Bedriftsidrettslag

2020, mars

Nummer 1

## I dette nummeret:

Våren nærmer seg	1
OUS BIL oppfordrer til egentrening	1
Ingen ting er umulig, men det umulige tar litt tid...	2
Mye uvisshet i tiden fremover...	2
Mer hjemmetrening	2

## Våren nærmer seg

Våren nærmer seg, men den viser seg å bli ganske annerledes enn vi hadde sett for oss.

Alle trimrommene våre er stengt, i første omgang ut mars. Gruppetimene er også avlyst inntil videre. Dette er svært beklagelig, men også nødvendig for å hindre smitte. Vi ber om at stengingen overholdes og håper på forståelse for disse tiltakene.

Idrettslaget hadde flere planer i vår, blant annet oppstart av ny gruppetime, foredrag med Dag Otto Lauritzen og ikke minst deltakelse i de Nordiske Leker i Stavanger. Dessverre er også dette avlyst.

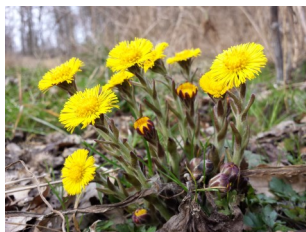
Men, fortvil ikke. Det vil komme bedre tider og vi vil arrangere nye foredrag, starte opp med nye gruppetimer og komme inn i gamle rutiner igjen.

Vi håper dette nyhetsbrevet kan være et lite lyspunkt i denne spesielle tiden.

Minner også om at vi gjerne tar i mot innspill til aktiviteter både for den perioden vi er inne i nå, men også for senere.

Ønsker dere en så fin og smittefri vår som mulig.

Alt godt til dere!



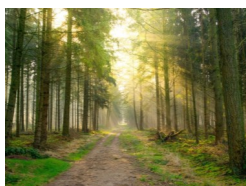
  
**Vi er på instagram!**  
**Under navnet**  
**OUS bedriftsidrettslag**  
  
**Følg oss gjerne,**  
**og tagg bildene dine med**  
**#ousbil**

## OUS BIL oppfordrer til egentrening

**I disse corona-tider, med stengte treningssentre og lite lag- og gruppeaktiviteter, ønsker OUS BIL likevel å inspirere til fysisk aktivitet.**

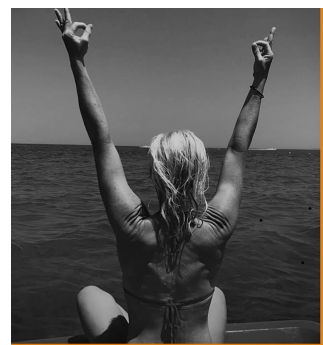
I følge FHI kan personer som er i hjemmekarantene gå ut av eget hjem, men bør unngå nær kontakt med andre.

Dersom du selv føler deg frisk, kan dette være en fin mulighet til å utforske nærområdet der du bor. Ta på deg gode sko, og nyt vårsola som har begynt å titte frem!



Eller hva med yoga i din egen stue? Vår dyktige instruktør, Siv, som til vanlig har ukentlige treninger i både Forskningsveien og Villa 4, publiserer hver fredag en ny og inspirerende yoga-time.

Gå inn på facebooksidene yogaApoteket og bli med! Tilbudet er gratis!



”Et aktivt sykehus”

Oslo universitetssykehus  
bedriftsidrettslag

Rikshospitalet, rom B1  
2001 (internt postkontor)

PB 4950 Nydalen, 0424  
OSLO

Kontakt oss!

E-post:

idrett@ous-hf.no

Hjemmeside:

<http://www.ousbil.no/>

Besøk oss også på  
facebook og instagram:

OUS bedriftsidrettslag

## Ingen ting er umulig, men det umulige tar litt tid...

Dessverre måtte vi utsette foredraget med  
Dag Otto Lauritzen, på ubestemt tid.

Dette er et motiverende foredrag, som vi i  
bedriftsidrettslaget gleder oss til å kunne  
presentere for alle vår medlemmer og  
ansatte i OUS.

Følg med på [www.ousbil.no](http://www.ousbil.no) og vår  
facebook-side OUS Bedriftsidrettslag, hvor  
ny dato etter hvert vil bli publisert.



## Mye uvisshet i tiden fremover...

Per i dag er det uvisst hvor  
lenge vi må fortsette uten lag  
– og gruppetreninger, og med  
stengte trimrom.

OUS BIL vil sørge for å  
holde våre medlemmer  
informert, dersom noe  
skulle endre seg.

Dette gjør vi hovedsakelig via  
epost, samt vår hjemmeside og  
på facebook.

## Mer hjemmetrening

Siden alle våre gruppe-  
treningstimer er avlyst har  
vår gode instruktør Pia  
laget et treningsopplegg som  
kan gjennomføres hjemme  
uten noe spesielt utstyr.

Treningsprogrammet finnes  
også på hjemmesiden  
vår, [http://www.ousbil.no/  
ekstra1/ekstra\\_08/](http://www.ousbil.no/ekstra1/ekstra_08/)

God trening!

Se Facebook-siden "OUS  
Bedriftsidrettslag - Skadefore-  
byggende basistrening,  
Ullevål"



Vi ønsker alle våre  
medlemmer en riktig  
god og sporty påske!

