

ENERGIVERKET
TRENING



Sees på trening!

TRENINGSPLAN UKE xx- 2024

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag 00.03	Tirsdag 00.03	Onsdag 00.03	Torsdag 00.03	Fredag 00.03
9.30	9.30 - 10.00 God Morgen Mix 30 min (Tor K./Ingvild)		9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelse (Ingvild/Tor)		9:30-10:15 God Morgen Styrke med vekter Opplæring middels tunge vekter (Ingvild)
10.00	10.30 - 15.00 Mandagsturgruppa Oppmøte treningsrommet (Ingvild/Tor K)		10.30 - 11.00 To Tag - Otra Helårsbading Oppmøte treningsrommet (Ingvild/Tor)	10:00-10:45 PT minigruppe (Ingvild/Tor)	10:30 - 13:00 Åpent treningsrom (Ingvild)
11.00	11.00 - 15.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	11.15 - 13.00 Løpegruppa Base:Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Ingvild)	11.00 - 12.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	11:00-11:45 PT minigruppe	
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Ingvild(Kathe))	12:30-13:15 PT minigruppe	12.00 - 12.45 Temasamling (partallsuker) (Ingvild og Tor K)
13.00		13.00 - 15.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	13.30 - 14.15 Styrke- og teknikk Opplæring i tunge vekter Oppmøte 13.15 oppvarming (Ingvild/Trond)	13:30-14:15 PT minigruppe (Ingvild)	13.00 - 14.00 Gogging (ute) Base: Treningsrommet (Ingvild og Tor K)
14.00			14.30 - 15.00 Introtime Informasjon til nye grupperommet	14.30 - 15.15 Pt time etter avtale (Ingvild)	NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med Ingvild før bruk.
kveld		18.30 - 21.30 Åpent treningsrom (Tor)			

Ukas ekstra info:

Gjelder fra uke 9 2024 - Sist oppdatert 16.02.24

NB ang åpent treningsrom – se informasjon på side 2

Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs



Kristiansand
kommune

Ingvild: 90 59 04 06

Tor K: 90 16 58 18

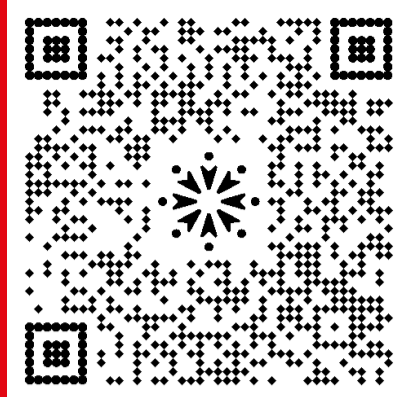
Trond: 40 64 66 88

Anna: 95 20 77 47

Linn: 90 77 05 73

Marianne: 90 77 05 73

Tor J: 90 76 42 61



Energiverkets tilbud driftes i tett samarbeid med Fritidsenheten og andre samarbeidspartnere. Ingvild-JB Abusdal er fagansvarlig ved Energiverket trening og Tor Kapstad er fritidsleder hos Fritidsenheten. Ingvild og Tor koordinerer treningstilbudet sammen og i tett dialog med trenerne for de ulike timene. Hvem som har ansvaret for den enkelte timen står i parentes i timeplanen, slik at dere kan ta kontakt direkte ved behov.

Når du kommer ny til oss for å trene har vi en kort samtale på introtimen (eller etter avtale) der du kan melde deg inn i Energiverket trening. Deretter kan du benytte tilbudet umiddelbart der det er ledig plass i gruppene. Tilbudet er gruppebasert, men gir også mulighet for egentrening i Åpent treningsrom for de som allerede deltar i treningsgruppene. Det gis vanligvis ikke individuell instruksjon utenom gruppetilbudene. De fleste timene har informasjon og påmelding i Spond. Du får hjelp av oss til å registrere deg. Har du ikke mulighet til å bruke appen så kan du fortsatt trene hos oss når du er registrert og har fått egen avtale med instruktør til aktuell time.

Energiverket Trening i andre lokaler enn treningsrommet – 2024

(s. 2 av 2)

Tid	Mandag 00.03	Tirsdag 00.03	Onsdag 00.03	Torsdag 00.03	Fredag 00.03
9.30			9.30 – 10.30 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond) 		
10.00		10.00 – 11.00 Fresh fitness (medlem) Søgne (Marianne)			
11.00				11.00 – 12.00 Yoga Kjøita park 17 i Frisklivssentralen (Anna) 	10.00-11.00 Bassentrening Aquarama helsebad (Anna/Tor K) 30 kr per time
12.00	12.00 – 13.00 Spinning Kjossalene Vågsbygd senter (Siri/Tor K) 			12.00 – 13.00 Spinning Kjossalene Vågsbygd Senter (Siri/Tor K) 	11.00-12.00 Aquaenergi Aquarama helsebad (Anna/Diderik) 30 kr per time
13.00			12.45 – 15.00 IK Start gatelag (rus- relatert målgruppe) Sør arena (Tor K)	13.30-14.30 Yoga Kjøita (Anna). Sted: Frisklivs- sentralen 17-19. 	13.00 – 14.00 Crossfit Lumber 30 kr pr time (Trond)
14.00	14.00 – 15.00 Crossfit Lund 30 kr pr time (Trond) 			13.00 – 14.00 Trening til musikk i Søgne Yoga og dans (Linn)	14.00 – 15.00 Vågsbygd Svømmehall 30 kr pr gang (Tor J./Martin)
15.00		15.00- 16.00 Fotball Vigørhallen (Tor K)			
16.00		15.45-16.45 Back in the ring yoga (Jeannette)			

Spond er en påmeldingsapp vi bruker for å gi informasjon og for påmelding til de fleste treningstidene ved Energiverket. Alle som skal benytte treningsrommet på Kjøita må være registrert, ha denne appen eller en avtale med timens instruktør merket i parentes. Alle timer som er merket med **Rød** er lukkede grupper med inntak etter samtale, timer merket med **Gul** krever at man har fått plass og er lagt til i Spond gruppen til timen for å kunne delta. Timer merket med **Grønn** med **Spond** symbol har informasjon i Spond, kan ha påmelding men krever ikke påmelding. Timer med **Grønn/Gul/Rød** uten **Spond** har ikke informasjon i Spond, ta kontakt via kontakt person merket i parentes. **Ny? Delta på introtime onsdager 14.30 i grupperommet og ta kontakt med Ingvild**

Telefon: Energiverket Kjøita 41 49 45 85
 Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
 Facebook: @EnergiverketKjøita
 Instagram: energiverketkrs



Ingvild: 90 59 04 06
 Tor K: 90 16 58 18
 Trond: 40 64 66 88
 Anna: 95 20 77 47

Linn: 90 77 05 73
 Marianne: 90 77 05 73
 Tor J: 90 76 42 61