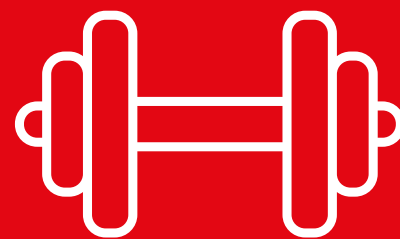




ENERGIVERKET  
TRENING



Sees på trening!

# TRENINGSPLAN høst – 2026

## Treningsrommet Kjøita 25

(s 1 av 2)

| Tid   | Mandag .                                                                                         | Tirsdag .                                                  | Onsdag .                                                                                                                                     | Torsdag .                                              | Fredag .                                                                                                                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.30  | 9.30 – 10.00<br><b>God Morgen</b><br>Mix sirkel<br>(Ingvild og Kathe)<br>                        |                                                            | 9.30 - 10.15<br><b>God Morgen</b><br>Sirkeltrening<br>(Ingvild og Diderik)<br>                                                               |                                                        | 9:30-10:15<br><b>God Morgen</b><br>Styrke med vekter<br>(Ingvild)<br>                                                          |
| 10.00 | 10.30 – 12.00<br><b>Egentrening</b><br>Uten veileder<br>                                         |                                                            | 11.00 – 12.00<br><b>To Tag - Otra</b><br>Helårsbading og felles<br>lunsj i kantina<br>Oppmøte inne v/gule benker<br>(Ingvild og Diderik)<br> | 10:00-10:45<br><b>PT minigruppe U</b><br>(Ingvild)<br> | 10:30 -13:00<br><b>Egentrening uten<br/>veiledning</b><br><br>Veiledning etter avtale<br>(send sms til Ingvild)<br>            |
| 11.00 | 10.30 – 14.00<br><b>Golf</b> tom. uke 40 sept,<br>og fom. uke 20 mai<br>(Ingvild og Diderik)<br> | 10.30 – 12.30<br><b>Løpegruppa</b><br>(Ingvild og Diderik) | 10.30 – 12.45<br><b>Egentrening</b><br>Uten veileder<br>                                                                                     | 11:00-11:45<br><b>PT minigruppe P</b><br>(Ingvild)<br> | 11.00 – 12.30<br>Kan du bli med på<br>åpent sosialt tilbud:<br>«Sammen rundt<br>lunsjbordet» i<br>Skogstua.<br>Ingen påmelding |
| 12.00 | 12.00 – 13.00<br><b>Reservert</b><br><b>Lømslandsvei</b>                                         |                                                            | 12.00 – 12.45<br><b>Egentrening</b><br>Veiledning etter avtale<br>(send sms til Ingvild)                                                     | 12.00-12.45<br><b>Reservert</b><br>(Ingvild)           |                                                                                                                                |
| 13.00 | 13.00 – 15.00<br><b>Egentrening</b><br>Uten veileder<br>                                         | 12.30 – 15.00<br><b>Egentrening</b><br>Uten veileder<br>   | 13.00 - 13.45<br><b>Sirkeltrening</b><br>(Ingvild)<br>                                                                                       | 13:00-13:45<br><b>PT minigruppe D</b><br>(Ingvild)<br> | 13.00 – 14.00<br><b>Gogging (ute)</b><br>Base: Treningsrommet<br>(Ingvild og co)<br>                                           |
| 14.00 |                                                                                                  |                                                            | 14.00 – ca14.30<br><b>Introtime</b> om alle<br>tilbudene ved<br>Energiverket<br>14.30 samtaler etter<br>introtimen om trening<br>            | 14:00-14:45<br><b>PT minigruppe M</b><br>(Ingvild)<br> | NB<br>all bruk treningsrommet<br>utenom tidene som står<br>på timeplanen må<br>avklares med Ingvild før<br>bruk.               |
| kveld |                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                |

Ang. Egentrening i treningsrommet – se informasjon på side 2

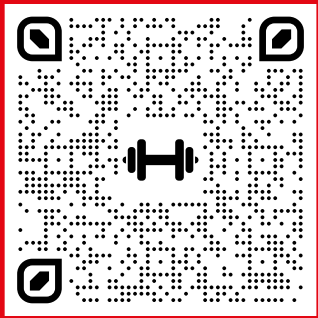
Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://www.kristiansand.kommune.no/energiverket)  
Facebook: @EnergiverketKjøita  
Instagram: energiverketkrs



Kristiansand  
kommune

Ingvild: 90 59 04 06  
Trond: 40 64 66 88  
Diderik: 48 23 18 31

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 sammen med fritidsleder hos Fritidsenheten. Ingvild koordinerer treningstilbudet sammen i 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 på Kjøita høst – 2026

(s. 2 av 2)

| Tid   | Mandag .                                                                  | Tirsdag .                                                                     | Onsdag .                                                                                                         | Torsdag .                                                                                     | Fredag .                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00  |                                                                           |                                                                               |                                                                                                                  | 09.00 - 11.00<br>Crossfit relatert PT<br>timer Lumber<br>Vågsbygd<br>30 kr pr.time<br>(Trond) |                                                                                                                   |
| 10.00 |                                                                           | 10.00 – 11.00<br>Fresh fitness (medlem)<br>Søgne (inntakspause)<br>(Marianne) | 09.55 - 10.25<br>Skogdans – Fridans i skogstua<br>inne i Energiverket Kjøita 25<br>(Janne/Kathe)                 |                                                                                               |                                                                                                                   |
| 11.00 |                                                                           |                                                                               | 11.30 - 12.30<br>Crossfit Lumber<br>Vågsbygd<br>30 kr pr.time<br>(Trond)                                         | 11.30 - 12.30<br>Crossfit Lumber<br>Vågsbygd<br>30 kr pr.time<br>(Trond)                      | 10.00-11.00<br>Bassengtrening<br>Aquarama helsebad<br>(Vibeke og Diderik)<br>30 kr per time                       |
| 12.00 | 12.00 – 13.00<br>Spinning<br>Kjossalen<br>Vågsbygd senter<br>(Siri/Tor K) |                                                                               | 11.30 – 12.30<br>Yoga Frisklivssentralen<br>Kjøita park 17<br>(Martine)                                          | 12.00 –13.00<br>Spinning<br>Kjossalen<br>Vågsbygd Senter<br>(Siri/Tor K)                      | 11.00-12.00<br>Aquaenergi<br>Aquarama helsebad<br>(Vibeke og Diderik)<br>30 kr per time                           |
| 13.00 |                                                                           |                                                                               | 12.45 – 15.00<br>IK Start gatelag (rusrelatert<br>målgruppe)<br>Sør Arena<br>(Fritidsenheten, Kontakt Tor<br>K.) |                                                                                               | 12.45 – 15.00<br>IK Start gatelag (rus-<br>relatert målgruppe)<br>Sør arena<br>(Fritidsenheten, Kontakt<br>Tor K. |
| 14.00 | 14.00 – 15.00<br>Crossfit Lund<br>30 kr pr time<br>(Trond)                | 15.00- 16.00<br>Fotball<br>Krossebanen<br>(Fritidsenheten, kontakt<br>Tor K.) |                                                                                                                  | 14.00 – 15.00<br>Yoga Kongens senter<br>Kongensgate 43<br>(Nataliya)                          | 14.00 – 15.00<br>Vågsbygd Svømmehall<br>30 kr pr gang<br>(Tor J./Martin)                                          |
| 15.00 |                                                                           | 16.00-17.15<br>Back in the ring yoga<br>(Jeannette 91129283)                  |                                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                                                   |
| 16.00 |                                                                           | 16.30-17.30<br>Volleyball/brannvakta<br>(Deltakerstyrt/Ingvild)               |                                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                                                   |

**Spond** er en påmeldingsapp vi bruker for å gi informasjon og for påmelding til de fleste treningstimen 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 14.00 i grupperommet og ta kontakt med Ingvild**