



Sees på trening!



ENERGIVERKET  
TRENING

# TRENINGSPLAN oversikt vinter - 2023

## Treningsrommet Kjøita 25

(side 1 av 2)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.30	9.30 – 10.15 God morgen Dans inspirert trening Uke 3 - 9 (Azra/Tor)		9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelighet (Ingvild/Tor)		9:30-10:15 God Morgen Styrke med vekter (Ingvild)
10.00	10.30 – 15.00 Mandagsturgruppa 10.30 – 11.00 oppmøte i treningsrommet avreise 11.00 (Ingvild/Tor K)		10.30 - 11.00 Badegruppa To Tag Helårsbading i Otra Base: 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/Tor K.)	11.00 – 12.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	11:00-11:45 PT minigruppe (Ingvild)	13.00 – 14.00 Gogging (ute) Base: Treningsrommet (Ingvild og Tor K)
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Ingvild)	12:30- 13:15 PT minigruppe (Ingvild)	
13.00	14.00	13.00 – 15.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	13.30 - 14.15 Styrketrening og teknikk Uke 4 - 13 (Ingvild/Trond)	13:30- 13:15 PT etter avtale (Ingvild/Tor)	
14.00			14.30 - 15.00 Introtime Informasjon til nye Grupperommet og treningsrommet	14.30 – 15.30 PT etter avtale (Ingvild/Tor)	
kveld		18.30- 21.30 Tirsdag på Kjøita Ung under 40 (Tor K.)			NB all bruk av treningsrommet utenom timeplanen skal avklares med Ingvild før bruk. Utstyr skal tilbake på plass og ikke tas ut av treningsrommet

### Ukas ekstra info:

NB det lages ny timeplan for hver uke og det kan komme endringer på kort varsel. Denne timeplanen er kun er oversikt. Får nøyaktig informasjon oppsøk energiverket for oppdatert timeplan. Denne vil være veiledende uke 3-13 2023

Yoga Kjøita tirsdager utgår 16.feruar, 16, mars, 13. april, 25 mai og 22 juni pga. dagsturer med Anna

Telefon: Energiverket Kjøita 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://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  
Asra: 93 05 16 17



**ENERGIVERKET**  
TRENING

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 i hovedsak gruppebasert, men gir også mulighet for egentrening og i noen tilfeller individuell introduksjon. De fleste timene har informasjon og påmelding i Spond og 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 vår- 2023 (Side 2 av 2)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00		10.00 – 11.00 <b>Fresh fitness (medlem)</b> Søgne (Marianne)		09.00 – 13.00 <b>PT timer med Trond</b> i lokalene til Crossfit Lumber (Trond)	
11.00	11.00 – 12.00 <b>Yoga Kjøita med stol</b> Skogstua Kjøita 25 (Anna)				
12.00	12.00 – 13.00 <b>Spinning</b> Kjossalen Vågsbygd senter (Siri/Tor K)	12.00 – 13.00 <b>Yoga Kjøita</b> Kjøita park 17 i Frisklivssentralen (Anna)		12.00 – 13.00 <b>Yoga Kjøita</b> Kjøita park 17 (Anna)	12.00 – 13.00 <b>Spinning</b> Vågsbygd Senter (Siri/Tor K)
13.00			12.45 – 15.00 <b>Start gatelag</b> (rus relatert målgruppe) Sør Arena (Tor K)	13.00 – 14.00 <b>Yoga Søgne</b> Påmelding til Linn før kl12	13.00 – 14.00 Crossfit Lumber <b>30 kr pr time</b> (Trond)
14.00	14.00 – 15.00 <b>Crossfit Lund</b> 30 kr pr time (Trond)				14.00 – 15.00 Vågsbygd Svømmehall 30 kr pr gang (Tor J/Martin)
15.00		14.55 – 16.00 <b>Fotball</b> Vigørhallen (Tor K)			
16.00		16.00 – 17.15 <b>Back in the ring yoga</b> (Jeannette C/Tor K) Skogstua Kjøita 25	16.00 – 16.30 <b>Salsa basis 40+</b> (Azra)		
17.00		18.30 – 21.30 <b>Tirsdag på Kjøita</b> Kjøita 25			

**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: Ta kontakt med Ingvild**

Telefon: Energiverket Kjøita 41 49 45 85  
Web: [www.kristiansand.kommune.no/energiverket](http://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  
Azra: 93 05 16 17