



Velkommen til ENERGIVERKET TRENING

Energiverket Kjøita tilbyr:

- Gruppetimer styrke
- Egentrening i treningsrommet
- PT – timer og minigrupper
- Gogging og løpegruppe ute
- Yoga
- Dans
- Helårsbading - Otra
- Crossfit Lund og Lumber
- Golf grønn glede - Bjaavann
- Bassengtrenoing – Aquarama helsebad
- Spinning - Vågsbygd senter
- Volleyball – KRS Brannstasjon

Energiverket Søgne

- Yoga og trening til musikk
- Trening på Fresh fitness

Energiverket Vågsbygd

- Basseng egentrening - Vågsbygd svømmehall



TRENING



Kristiansand kommune



ENERGIVERKET

Er dette noe for deg – da håper vi du tar kontakt!



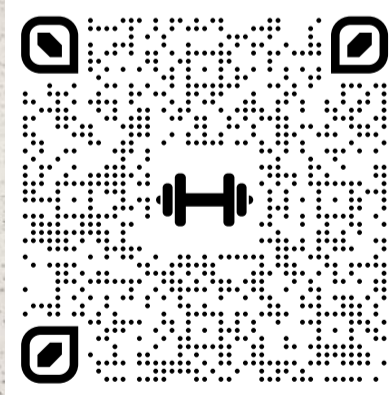
Tor
Kapstad –
90165818 –
trener
Fritidsenheten

Trond
Offergaard -
40646688
Trener
Crossfit

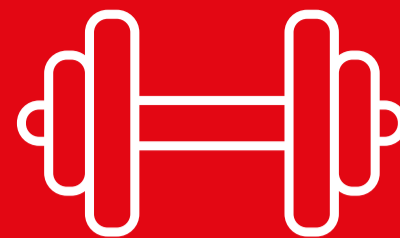
Ingvild-JB
Abusdal
trener og
fagleder
treningstilbude
t

Vil du vite mer?
Se timeplan og plakater på vår nettside
www.kristiansand.kommune.no Energiverket

Eller kom til Kjøita 25 på introtime onsdager 14.30 og
få mer informasjon om tilbudene våre



TRENING



Sees på trening!



ENERGIVERKET
TRENING

TRENINGSPLAN UKE - 2025

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.30	9.30 - 10.00 God Morgen Mix 30 min (Tor K.) 		9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelse (Ingvild, Tor K.) 		9:30-10:15 God Morgen Styrke med vekter Opplæring middels tunge vekter (Ingvild)
10.00	10.30 - 15.00 Mandagsturgruppa Uke 41 - 17 Golf Grønn Glede Uke 18 - 21/32-40 (Ingvild og Diderik) 		10.30 - 11.00 To Tag - Otra Helårsbading Oppmøte treningsrommet (Ingvild, Tor K.) 	10:00-10:45 PT minigruppe U (Ingvild) 	10:30 - 13:00 Egentrening Mulighet for veiledning etter avtale (Ingvild)
11.00	11.00 - 15.00 Egentrening Uten veileder (Ingvild)	11.15 - 13.00 Løpegruppa Base: Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Ingvild, Diderik) 	11.00 - 12.00 Egentrening Uten veileder (Ingvild) 	11:00-11:45 PT minigruppe P (Ingvild) 	13.00 - 14.00 Gogging (ute) Base: Treningsrommet (Ingvild og Diderik.)
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Ingvild og Käthe) 	12.00-12.45 Reeservert (Tor/Ingvild) 	
13.00	11.00 - 15.00 Egentrening Uten veileder (Ingvild)	13.00 - 14.00 Egentrening Mulighet for veiledning etter avtale (Ingvild) 	13.15 - 15.00 Egentrening Mulighet for veiledning etter avtale (Ingvild) 	13:00-13:45 PT minigruppe D (Ingvild) 	
14.00		14.00-15.00 Dansenergi Treningsrommet (Ingvild) 	14.30 - 15.00 Introtime Informasjon til nye grupperommet	14:00-14:45 PT minigruppe M (Ingvild) 	NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med Ingvild før bruk.
kveld					

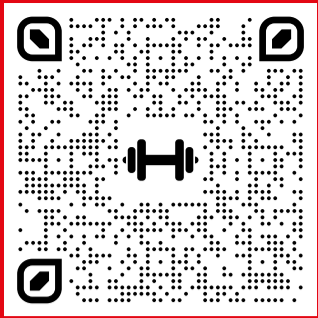
NB ang åpent treningsrom – se informasjon på side 2

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



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
Diderik: 48 23 18 31



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 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 – 2024 (s. 2 av 2)

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
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			11.30 – 12.30 Yoga Kjøita park 17 i Frisklivssentralen (Anna) 	11.00 – 12.00 Yoga Kjøita park 17 i Frisklivssentralen (Anna) 	10.00-11.00 Bassentrening Aquarama helsebad (Anna/Diderik) 30 kr per time
12.00	12.00 – 13.00 Spinning Kjossalen Vågsbygd senter (Siri/Tor K) 			12.00 – 13.00 Spinning Kjossalen 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 (rusrelatert målgruppe) Sør Arena (Diderik)	13.00 – 14.00 Crossfit Lumber 30 kr pr time (Trond) 	12.45 – 15.00 IK Start gatelag (rus- relatert målgruppe) Sør arena (Tor K)
14.00	14.00 – 15.00 Crossfit Lund 30 kr pr time (Trond) 	15.00- 16.00 Fotball Vigørhallen (Tor K) 		13.00 – 14.00 Trening til musikk i Søgne (dans/aerobic) (Linn)	14.00 – 15.00 Vågsbygd Svømmehall 30 kr pr gang (Tor J./Martin)
15.00		16.00-17.15 Back in the ring yoga (Jeannette)			
16.00		16.30-17.30 Volleyball/brannvakta (Deltakerstyrt)			

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 14.30 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
Diderik 48 23 18 31



Ses på
trening!

God morgen

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag 9.30 - 10.00

Onsdag 9.30 - 10:15

Fredag 9:30 – 10:15

Sted: Kjøita 25

Kontaktpersoner:

Tor og Ingvild



God morgen er tre ulike morgentreninger med hvert sitt fokus for å kunne gi et variert tilbud og nå ulike målgrupper i små og store grupper. Det er mulighet for egentrening i treningsrom like etter timene om en ønsker en litt lengre økt..

Mandag: God morgen – mix trening (Tor)

Dette er en god 30 minutters økt. Vi kombinerer Tors jallaerobic, kondisbox og styrketrening. 8 plasser med påmelding i Spond.

Onsdag: God morgen – styrke og bevegelighet (Ingvild/Tor)

Stasjonstrening/sirkeltrening med god variasjon av styrkeøvelser og tøying underveis i timen. 15 plasser med påmelding i Spond.

Fredag: God morgen – styrketrening (Ingvild) 8 plasser. Med påmelding i Spond Vi lærer å bruke styrketreningsprogram som kan brukes til egentrening .





Sirkeltrening

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Onsdag 12.00 - 12.45

Sted: Kjøita 25

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Sirkeltrening ved Energiverket Kjøita er en effektiv måte å få trent hele kroppen på 45 minutter. Det er en gruppetrening inne på treningsrommet med treningsøvelser for hele kroppen, veiledet av personlig trener eller tilsvarende kompetanse.

I våre sirkeltreninger er det en person på hver stasjon med 15 øvelser. Vi har 2 minutter jobbing og 30 sekunders pause på hver av stasjonene, så går man videre til neste øvelse og det blir en «sirkel» med treningsøvelser.

Treningen er spesielt nyttig for nybegynnere, da det gjør det lettere å komme i gang uten behov for mye opplæring. Når man begynner å bli kjent med programmet er det lett å gjøre øvelsene mer avansert og øke belastningen. Sirkeltrening gir opplæring i øvelser man også kan trene på egenhånd.

Ta kontakt og vi vil hjelpe deg i gang.





Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Egentrening med og uten veileder

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Se tidspunkt i timeplanen
for treningsrommet og i
Spond appen

NB: Påmelding i Spond

Kontaktperson:
Ingvild Abusdal



Treningsrommet ved Energiverket Kjøita har et godt utvalg av utstyr og muligheter for ulike treningsformer. Her er det fint å øve på å bli komfortabel med å trene både alene og sammen med andre.

Det er satt av tid i timeplanen til egentrening med og uten veileder for deltakere som deltar i øvrige treningsgrupper. Målsettingen er å kunne jobbe med å nå egne treningsmål ut over det tilbudet gruppetimene gir i trygge og sosiale omgivelser.

Egentreningstiden kan også benyttes som en vei inn til trening i grupper med veiledning fra Energiverket trenere. Deltakere kan også trene her sammen med annen oppfølger fra kommunehelsetjenesten eller fra SSHF ol. dersom dette er avtalt på forhånd

Ønsker du veiledning ta kontakt på SMS for å avtale tid.

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

Ingvild: 90 59 04 06
Tor: 90 16 58 18
Trond: 40 64 66 88



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

PT minigrupper

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Torsdager

10.00 – 10.45 U

11.00 – 11.45 P

13.00 – 13.45 K

14.00 – 14.45 M

Sted: Kjøita 25

Kontaktperson:

Ingvild Abusdal



PT minigrupper er personlig trener (PT) veiledet egentrening med opplæring i 4 små grupper ved Energiverket Kjøita, inne på treningsrommet.

Veiledningen kan gjelde alt fra å komme i gang med rolige øvelser for en vond kropp eller å lære tyngre styrketrening. Hver gruppe har ulike inntakskriterier.

Kriteriet for å bli med i minigruppene kan være spesielle tilretteleggingsbehov, tilvenning til å trene i grupper, videreutvikling, forberedelse til overgang til treningscenter og bygging av sosiale relasjoner. Gruppene er delt inn i Ung, Para, Kvinner og Menn

Dette er en lukket gruppe og det forventes regelmessig oppmøte i avtalt periode. Det kan være noe venteliste i noen av minigruppene, men det tas inn nye i gruppene gjennom hele året.

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06

Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Gogging

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag

13.00 - 14.00

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Diderik Mollerup



Gogging betyr at man veksler mellom å gå og jogge. Dette er en basis kondisjonsøkt med litt styrkeøvelser i tillegg. Vi trener ute, like ved Energiverket på Kjøita.

Dette er en økt for deg som er utrent og vil komme i gang med noe trening, samtidig passer timen også godt for deg som har trent en stund og ønsker en litt roligere økt med litt liv og latter før helga starter.

Ute er det plass til mange og du kan ta med en venn eller noen du trenger for å ha det fint på trening. Klær etter vær. Det er stort sett fint vær når vi trener, nesten uansett hva værmeldingen sier, men av og til lager vi en alternativ økt inne for de som helst vil det.

Gogging gir også mulighet til (men ikke noe krav om) å delta i Sommerløpet i et felleskap der vi heier på hverandre uansett tempo.

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06
Diderik: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Fotball

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdag kl. 15.00-16.00

Onsdag kl. 12.45 – 15.00
(Rusrelatert målgruppe)

Fredag kl. 12.45 – 15.00
(Rusrelatert målgruppe)

Kontaktperson:

Tor Kapstad

901 65 818



DPS Solvang, SSHF og Fritidsenheten samarbeider om fotballtilbudet på tirsdagene kl. 15.00-16.00. Vi spiller innendørs i Vigørhallen fra oktober til april. Fra mai spiller vi utendørs på Krossebanen på Grim.

Onsdager og fredager har Fritidsenheten også fotball sammen med IK Start sitt gatelag for en egen rusrelatert målgruppe. På disse dagene er oppmøtested Sør Arena.

Ta kontakt med Tor for mer informasjon.

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Tor: 90165818
Diderik: 48 23 18 31



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Løpegrupp

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Løpegrupp er tilknyttet Energiverket Kjøita og er en løpegruppe for de som ønsker å klare å jogge eller løpe 3 -5 kilometer eller mer. Treningene tilpasses deltakernes forutsetninger og ambisjoner.

Oppmøte ved Energiverket Kjøita så drar vi til turområder som Baneheia, Jegersberg, Odderøya ol. for å gjennomføre dagens økt. Det er alltid trening uansett vær (Vi trene inne ved behov). Felles lunsj i Kafe påfyll for de som vil etterpå.

For noen er det et mål å delta i Sommerløpet i 3 km, 5 km eller 10 km, for andre er det å få starthjelp til å komme i gang med egentrening eller å begynne i andre løpegrupper på sikt. Vi legger opp til enten et felles opplegg eller til delt nivå ut fra deltakernes nivå og behov.

Vil du bli med kan du møte på å introtime eller ta kontakt på SMS

Tirsdag

11.15 - ca. 13.15

Kjøita 25, Kristiansand

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Diderik Mollerup



Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06

Diderik: 48 23 1831



ENERGIVERKET

FRTIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



TO TAG - helårsbading

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Onsdager 10.30 – 11.00

Kjøita 25, Kristiansand

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

Tor Kapstad

2 tag er en helårs badegruppe som tar et bad i sjøen i Otra hver onsdag uansett vær.

Vi møtes inne på Energiverket Kjøita kl. 10.30 og går sammen til og fra. Etter badet har vi litt sosialt sammen i Kafe Påfyll.

Sjøen har plass til mange og dette er en åpen gruppe. Informasjon om endringer og påmeldinger gjøres i Spond, men det er også mulig å bare møte opp direkte ved Energiverket Kjøita eller Otra litt før kl. 10.30 og bli med.

Årets bader, årets nykommer og de som har badet flest ganger kåres i desember. En gang i halvåret har vi en tur til et annet sted eller en spesiell markering.

Har du lyst til å bli med? Kom på introtime eller ta kontakt via SMS.



Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06

Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Yoga Kjøita

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Velkommen til en rolig yogaform som passer for alle!

Du trenger ikke være myk eller i god form for å være med på kurset. I timen får du tid og rom til å bli kjent med egne kropp. Vi retter fokus mot pusten, rolige fysiske øvelser og avspenningsteknikker.

Ta med behagelige klær.

OBS! Det er begrenset antall plasser så innmelding må gjøres til yogainstruktør Anna Kalczuk. Det kan være venteliste på disse gruppene, men det tas inn nye dersom det er ledig plass utover sesongen. Når du har fått plass, melder du deg av eller på i Spond til hver time.

Ta kontakt, så sees vi!

Onsdag 11.30 - 12.30

Torsdag 11.00 - 12.00

Sted: Frisklivssentralen
Kjøita park 17-19

Kontaktperson:

Anna Kalczuk



Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Anna: 95 20 77 47
Ingvild: 90 59 04 06
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Aquaenergi

Vi står i bassenget og gjør
enkle treningsøvelser

Aquarama

Helsebad

Basseng trening

VI STÅR I BASSENGET OG GJØR
ROLIGE TRENINGSØVELSER

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag 10.00 (gruppe 1)

Fredag 11.00 (gruppe 2)

Aquarama helsebad

30 kr pr gang. Vipps og
kortautomat

Kontaktpersoner:

Anna K., Diderik og Tor K.



Energiverket Kjøita og Fritidsenheten inviterer til Bassengtrening og Aquaenergi i Aquarama helsebad hver fredag. Bassengtrening er ledet av kvalifisert instruktør og er en systematisk trening for hele kroppen.

Varmtvannet og dets egenskaper er gunstig for de som sliter med bevegelse og diverse smerter i hverdagen. Vannet gjør at kroppen og det som skjer inne i kroppen oppfører seg litt ulikt hvis vi sammenligner med kroppen på land. Tyngdekraften i vannet virker mindre jo dypere du er og oppdriften kan gjøre deg opp til 90% lettere sammenlignet med land. Det er påvirket av hvor stor del av kroppen som er under vann.

Bassenggruppene har begrenset kapasitet og krever påmelding via Fritidsenheten, får du ikke plass akkurat nå kan du stå på venteliste og en drop-in liste dersom noen melder avbud. **Det er oppmøte i kaféen på Aquarama for utdeling av bånd ol.**

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Anna: 95 20 77 47

Tor: 90 16 58 18

Diderik: 48 23 18 31

Ingvild: 90 59 04 06



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Mandager: Lund kl. 14:00
Onsdager: Lund kl. 09:30
Torsdager: Lumber kl. 13:00

Crossfit Gruppe og PT timer

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag – Lund

14.00 - 15.00 gruppe

Onsdag – Lund

09:30 – 10.30 gruppe

Torsdag – Lumber

09.00-13.00: PT timer (etter
avtale)

13.00 - 14.00 gruppe

30 kroner pr. gang Vipps

Kontaktperson:

Trond Offergaard  **Spond**

Crossfit er tilknyttet Energiverket Kjøita, men i lokalene til Crossfit Kvadraturen avdeling Lund (Kongsgård allé 61) og avdeling Lumber (Vågsbygd)

Crossfit er en treningsform som tar utgangspunkt i funksjonell trening. Timene er varierte, har høy intensitet og gir styrke, utholdenhet og fleksibilitet. Coach/instruktør Trond Offergaard. Crossfit passer like bra for unge som gamle og kan tilpasses den enkeltes behov. Her heier alle frem hverandre og alle er vinnere. Alle øvelsene som brukes kan skaleres, det vil si at en øvelse kan utføres i enklere varianter enn øvelsens opprinnelse og alle kan trene ut fra sine egne forutsetninger. En Crossfit økt kan deles inn i tre hoveddeler hvor man kombinerer ulike styrkeøvelser, kondisjonsøvelser og gymnastikkøvelser. Selve timen varer ca 60 minutter. På grunn av at vi leier lokaler er det en egenandel på gruppetimene for hver gang. Trond kan gi individuelle PT timer på Lumber, torsdager om du trenger tettere oppfølging og veiledning. Tror du dette kan være noe for deg? Ta kontakt med Trond på SMS og lag en avtale – så ses vi!

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Trond: 40 64 66 88

Ingvild: 90 59 04 06

Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

SPINNING VÅGSBYGD

TRENING MED
SPINNINGSYKLER INNE.
NEDE I KJOSALEN
VÅGSBYGD SAMFUNNSHUS
VED AMFI KJØPESENTERET

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandag 12.00 - 13.00

Torsdag 12.00 - 13.00



Kontaktpersoner:

Tor Kapstad

Ingvild Abusdal  Spond

Energiverket Kjøita, Aktiv fritid og Fritidsenheten arrangerer Spinning i Vågsbygd i Kjosshallen. Siri Y. er en av våre innleide instruktører og har nå mange års erfaring med å lede våre spinningtimer på en strukturert og god måte.

Spinning er innendørs "sykling" som består av oppvarming, rolig langkjør, intervall og hurtig tempo. Timen har til hensikt å gi treningseffekt til alle uansett form. Spinning har en enkel koreografi som blir ledet av en instruktør som motiverer deg og instruerer deg underveis i timen på tempo og om motstand skal være tung eller lett. Motstanden på sykkelen kan justeres til ditt behov. Er du ny på timen får du hjelp til å justere sykkelen slik at den passer til deg.

For å delta på spinning må du registreres via Energiverket Kjøita eller Fritidsenheten og melde deg på i Spond for hver gang. Du finner oss inn inngangen som vist på bildet til Vågsbygd samfunnshus, ned den runde trappen til venstre, og videre inn til venstre i Kjosshallen merket med Friskis og Svettis.

Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Tor: 90 16 58 18

Ingvild: 90 59 04 06



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Volleyball

- deltakerstyrt trening i gymsalen ved KRS brannstasjon



Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Deltakerstyrt Volleyball trening

Deltakerstyrt volleyballtrening driftes av deltakere i et samarbeid med Energiverket Kjølita, Fritidsenheten og en frivillig volleyballgruppe som tidligere trente i gymsalen ved DPS Solvang.

Vi leier gymsalen ved Kristiansand stasjon med inngang på baksiden. Vi samles og spiller volleyball. Ha med rene innesko som tas på etter at du kommer inn i garderoben.

Ansvar for å låse opp, ha dagansvar og rydde fordeles i gruppen med en komite som ledelse. Meld dere på i Spond eller på avtalt sms nummer til hver trening.

Ta kontakt med Tor Kapstad eller Ingvild Abusdal om du vil være med.

Tirsdager

16.30-17.30

Kontaktpersoner:

Tor Kapstad

Ingvild Abusdal

Oppmøte i
Gymsalen KRS
Brannstasjon,
Torridalsveien 39
Kristiansand



Spond

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

Ingvild: 90 59 04 06
Tor: 90 16 58 18



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Vågsbygd svømmehall

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Fredag

14.00 – 15.00

Egenandel 30 kr

Kontaktperson:

Martin og Tor J.



ENERGIVERKET
VÅGSBYGD

Energiverket Vågsbygd inviterer til å delta på ukentlige tilbud om å dra i Svømmehallen i Vågsbygd. Dette tilbudet er et sosialt aktivitetstilbud for Energiverket Vågsbygds deltakere og nye deltakere er også velkommen.

Dette er svømming og bevegelse i basseng og et godt og sosialt helsetiltak, det er ikke en organisert bassengtrening.

For de som allerede deltar er det ikke nødvendig med påmelding, men nye deltakere kan ta kontakt med Energiverket Vågsbygd i Nordre Hovedgårdsvei 18 eller via telefon for ytterligere informasjon og påmelding.

Dersom du ønsker informasjon om bassengtrening i Aquarama eller Kløvertun helsebad med Fritidsenheten kan du kontakte Fritidsenheten (Tor K. og Anna) og Energiverket Kjøita (Ingvild).

Ta kontakt så ses vi!

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) 90 76 42 61 (Vågsbygd)

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketVaagsbygd

Instagram: energiverketkrs

Vågsbygd: 90764261

Ingvild: 90590406

Tor K.: 90165818



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

fresh
FITNESS

Felles egentrening på Fresh Fitness - Søgne

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Tirsdager 10.00 – 11.00

Rådhusveien 47, Søgne

Kontaktperson:

Marianne



ENERGIVERKET
SØGNE

Trenger du noen å trene sammen med? Energiverket Søgne inviterer til treningsglede og felles egentrening på Fresh Fitness i Rådhusveien 47.

Alle trener sitt eget opplegg, her er det sosiale og generell treningsglede som er poenget. Marianne leder samlingene hver tirsdag. Hun er ikke treningsinstruktør/personlig trener men ansatt og treningsinspirator ved Energiverket Søgne

Alle som deltar må selv ha eget abonnement hos Fresh Fitness. Om du ønsker å være med kan du ta kontakt med Marianne ved Energiverket Søgne for å få mer informasjon eller å avtale å møtes.

Ønsker du informasjon om flere treningstilbud via Energiverket kan du også ta kontakt med Ingvild og Tor nevnt nedenfor ved å sende en SMS og avtale tid. Ta kontakt så sees vi!

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) – 90 77 05 73 (Søgne)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketSøgne
Instagram: energiverketkrs

Marianne: 90 77 05 73
Ingvild: 90 59 04 06
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Trening til musikk i Søgne

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Torsdag

13.00 – 14.00

Påmelding innen kl 12.00

Kontaktperson:

Linn Christin Solberg

Trening til musikk består av bevegelse/dans til musikk. Per i dag er innholdet basert på relativt enkle dansetrinn og aerobic.

Energiverket Søgne har et stort fokus på brukermedvirkning. Dette betyr at vi forsøker å variere treningsopplegget etter ønsker og behov hos deltagere, så timen varierer i perioder mellom enten yoga eller dans/aerobic.

Linn er ikke sertifisert yoga-instruktør eller danseinstruktør, men hun har en del erfaring med å lede en yoga-økt og dans/bevegelse til musikk.

Oppmøte: Energiverket Søgne, Lundeveien 34. 4640 Søgne.

Lyst til å prøve? Ta kontakt for å melde deg på eller om du har spørsmål?

Ta kontakt med Linn på tlf: 90 77 05 73

Energiverket Søgne er åpent fra kl 10.00 - 15.00 tirsdag og torsdag + turer onsdager se eget program for Energiverket Søgne for mer informasjon.



ENERGIVERKET
SØGNE

Telefon: 41 49 45 85 (Kjøita) - 907 70 573 (Søgne)
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita @EnergiverketSøgne
Instagram: energiverketkrs

Linn: 90 77 05 73
Ingvild: 90 59 04 06
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET



Golf Grønn Glede

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

Mandager

uke 18-27 og uke 32-39

11.00 - 14.00 med
avreise fra Kjøyta 10.30

Ingvild-JB. Abusdal

Diderik Mollerup

Tor Kapstad

Sted: Bjaavann golfklubb
Østre Ålefjærvei 195
4634 Kristiansand S

Golf Grønn Glede – et tilbud for helt ferske og litt erfarne golfere

Golf Grønn Glede er et tilbud om å spille en enkel og sosial form for golf tilrettelagt for helt nybegynnere. Det er også for deg som har spilt før, men som trenger noen å spille sammen med.

Bjaavann golfklubb er vår vert og de som inviterer oss til dette fantastiske tilbudet. De stiller med golfkøller og golfbager til gratis utlån. Det er også med en golfvert i hver gruppe. Vi går ut i grupper på 3-5 personer..

Vi spiller 3-6 hull ut fra deltakernes forutsetninger. Dette gir ca 1,5 times gåtur på banen, eller trening på driving range eller putting green. Etterpå samles vi i klubbhuset for en sosial prat med vaffel og kaffe/te.

Dere kan ta et digitalt grunnkurs på nett og få praktisk trening sammen med oss til å få eget *Veien til golf* kurs. Dette er frivillig og ikke krav for å delta.

Transport til Bjaavann må du i utgangspunktet ordne selv. Mandagsturgruppa har transport med 9 seter og om det er ledig plass der fyller vi opp ledige seter.

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

Ingvild: 90 59 04 06
Diderik: 48 23 18 31
Tor: 90 16 58 18



ENERGIVERKET

FRITIDS-
ENHETEN



Kristiansand
kommune



ENERGIVERKET

Dansenergi

Tidsbegrensede grupper med dans i fokus for treningstimen

Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

tirsdag 14.00 - 15.00

Sted: Kjøita 25 skogstua

Kontaktpersoner:

Ingvild Abusdal

**Dansenergi er et tilbud ved
Energiverket som tilbyr
danserelaterte grupper/kurs.**

**Dato for neste kurs/gruppe
kommer når det er klart**



Telefon: 41 49 45 85

Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket

Facebook: @EnergiverketKjøita

Instagram: energiverketkrs

Ingvild: 90 59 04 06



ENERGIVERKET



Back in the ring yoga



Fysisk aktivitet og trening gir økt livsmestring, hverdagsglede og psykisk helse.

tirsdag 16.00 – 17.15

Sted: Kjøita 25 Skogstua

Kontaktpersoner:

Jeannette Contreras

Ingvild Abusdal



Back in the ring Yoga er et tilbud spesielt tilpasset deltakere med rusavhengighetsproblematikk men egner seg også godt for deltakere som ikke har hatt en rusavhengighet.

Dette er et Yoga tilbud i samarbeid mellom Energiverket og Back in the ring. En organisasjon som gir tilbud for folk som ønsker å gjøre comeback i livet. Organisasjonen er et nasjonalt tilbud med ukentlige yogaklasser og aktiviteter for rusavhengige. De henvender seg til alle dere som har gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen og ta tak i livene deres. Deres filosofi er at alle kan gjøre rett for seg og alle fortjener en ny sjanse. Det handler om å se seg selv der man er og innse at vi er alle et produkt av vår fortid, men har mulighet til å påvirke vår fremtid.

8 plasser. Påmelding via SMS eller epost direkte til instruktør Jeannette unionyogalillesand@gmail.no telefon 91129283

