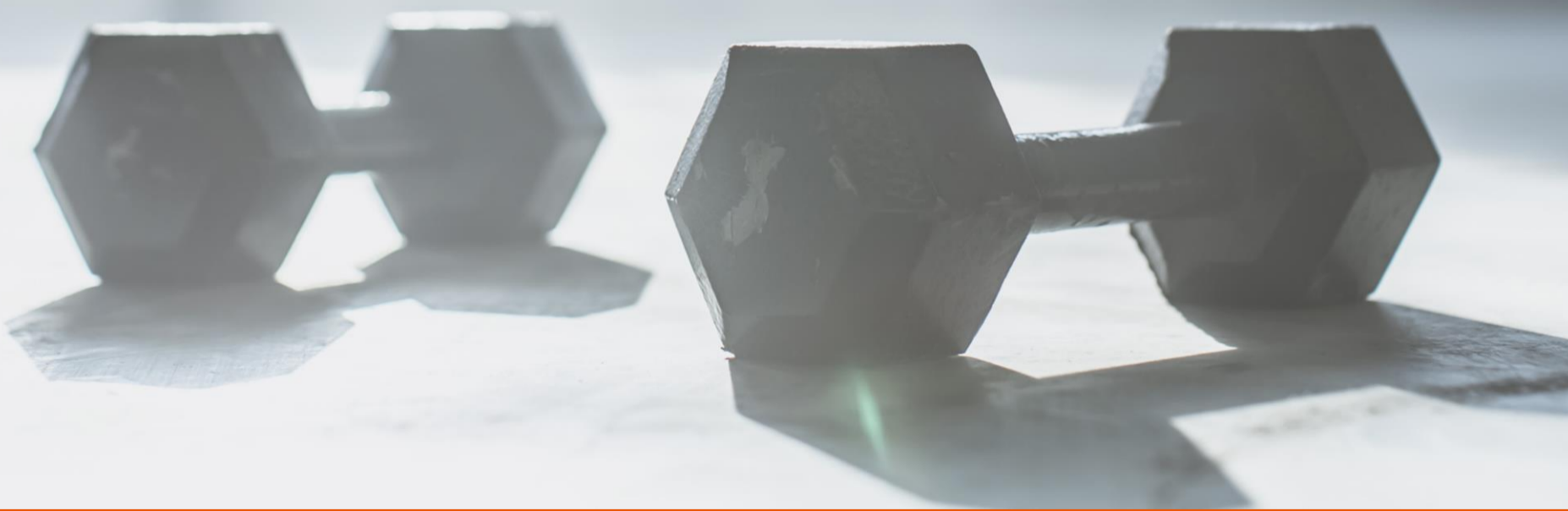
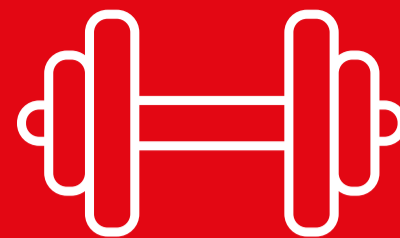


*Velkommen til
Energiverket trening*



SOMMERPROGRAM 2024



Sees på trening!



ENERGIVERKET
TRENING

TRENINGSPLAN UKE 26- 2024

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag 24.06	Tirsdag 25.06	Onsdag 26.06	Torsdag 27.06	Fredag 28.06
9.30	9.30 - 10.00 God Morgen Mix 30 min (Tor K.) 		9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelse (Ingvild) 		9.30 - 10.15 God morgen styrke (Karol)
10.00	10.30 - 15.00 Golf Grønn Glede Oppmøte treningsrommet (Ingvild, Tor K.) 	10.00 - 11.00 Åpent treningsrom (Ingvild) 	10.30 - 11.00 To Tag - Otra Helårsbading Oppmøte treningsrommet (Ingvild) 	Sommerturer Se eget program for informasjon og påmelding. Informasjon om dette ligger ikke i Spond, men på Facebook og kommunens hjemmesider	09.00-14.00 Åpent treningsrom (Karol)
11.00	11.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Ingvild)	11.15 - 13.00 Løpegruppa Base:Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Ingvild) 	11.00 - 12.00 Åpent treningsrom (Ingvild) 		
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Ingvild) 		
13.00		13.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Ingvild) 	13.15 - 14.00 Åpent treningsrom (Ingvild)		13.00 - 14.00 Gogging ute (Karol)
14.00					NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med Ingvild før bruk.
kveld					

Ukas ekstra info:

NB ang *åpent treningsrom* – se informasjon på side 2

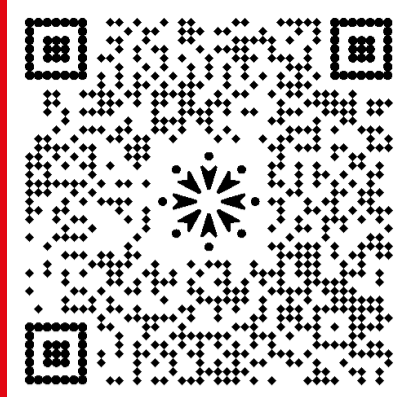
Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita
Instagram: energiverketkrs



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 24.06	Tirsdag 25.06	Onsdag 26.06	Torsdag 27.06	Fredag 28.06
9.30			9.30 – 10.30 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond)		
10.00					
11.00			11.00 - 12.00 Yoga Kjøita (Anna). Sted: Frisklivssentralen 17-19.	11.00 – 12.00 Yoga Kjøita park 17 i Frisklivssentralen (Anna)	
12.00	12.00 – 13.00 Spinning Kjossalen Vågsbygd senter (Siri/Tor K)			12.00 – 13.00 Spinning Kjossalen Vågsbygd Senter (Siri/Tor K)	
13.00			12.45 – 15.00 IK Start gatelag (rusrelatert målgruppe) Sør Arena (Tor K)	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)				14.00 – 15.00 Vågsbygd Svømmehall 30 kr pr gang (Tor J./Martin)
15.00					
16.00					

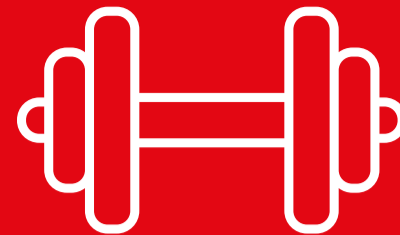
Spond er en påmeldingsapp vi bruker for å gi informasjon og for påmelding til de fleste treningstidene ved Energiverket. Alle som skal benytte treningsrommet på Kjøita må være registrert, ha denne appen eller en avtale med timens instruktør merket i parentes. Alle timer som er merket med **Rød** er lukkede 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



Sees på trening!



ENERGIVERKET
TRENING

TRENINGSPLAN UKE 27 2024

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag 01.07	Tirsdag 02.07	Onsdag 03.07	Torsdag 04.07	Fredag 05.07
9.30					9:30-10:15 God Morgen Styrke med vekter Opplæring middels tunge vekter (Karol)
10.00	10.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	10.00 - 11.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig) 	10.00 - 11.45 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	Sommerturer Se eget program for informasjon og påmelding. Informasjon om dette ligger ikkje i Spond, men på Facebook og kommunens hjemmesider	10:30 - 13:00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)
11.00		11.15 - 13.00 Løpegruppa Base: Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Egentrening) 	12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Käthe) 		
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Käthe) 		
13.00		12.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	13.15 Sommerbad i Otra (Käthe) 		13.00 - 14.00 Gogging (ute) Base: Treningsrommet (Karol)
14.00			13.15 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig) 		
	14.00 - 15.00 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond) 		9.30 - 10.30 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond) 	13.00 - 14.00 Crossfit Lumber 30 kr pr time (Trond) 	NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med dagansvarlig før bruk.

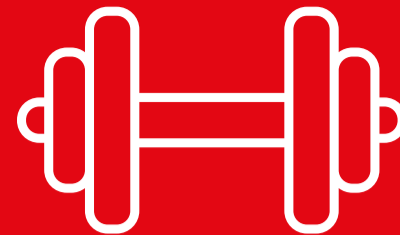
Telefon: Energiverket Kjøita 25 tlf 41 49 45 85
Web: www.kristiansand.kommune.no/energiverket
Facebook: @EnergiverketKjøita
Instagram: energiverketkrs



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



Sees på trening!



ENERGIVERKET
TRENING

TRENINGSPLAN UKE 28 2024

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag 08.07	Tirsdag 09.07	Onsdag 10.07	Torsdag 11.07	Fredag 12.07
9.30					9:30-10:15 God Morgen Styrke med vekter Opplæring middels tunge vekter (Karol)
10.00	10.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	10.00 - 11.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig) 	10.00 - 11.45 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	Sommerturer Se eget program for informasjon og påmelding. Informasjon om dette ligger ikkje i Spond, men på Facebook og kommunens hjemmesider	10:30 - 13:00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)
11.00		11.15 - 13.00 Løpegruppa Base:Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Egentrening) 			
12.00		12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Karol) 			
13.00		12.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	13.15 Sommerbad i Otra (Karol) 		13.00 - 14.00 Gogging (ute) Base: Treningsrommet (Karol)
14.00			13.15 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig) 		
	14.00 - 15.00 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond) 		9.30 - 10.30 Crossfit Lund 30 kr pr.time (Trond) 	13.00 - 14.00 Crossfit Lumber 30 kr pr time (Trond) 	NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med dagansvarlig før bruk.

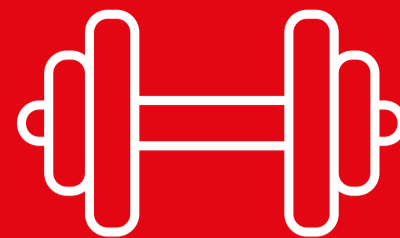
NB Uke 29 og 30 er det kun åpent treningsrom på mandager, evt. deltakerstyrte aktiviteter ute som Løpegruppa og Gogging kommer i tillegg og avtales internt i gruppene. Torsdag er det åpent og lokal tur ved Energiverket Kjøita. Da kan treningsrommet benyttes når lokalene er åpne. Se eget felles sommerprogram for Energiverket.
Uke 31 starter vi opp med sirkeltrening os sommerbad onsdag. Uke 32 åpner noen flere timer, uke 33 er vi tilbake i normal drift.

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



Sees på trening!



ENERGIVERKET
TRENING

TRENINGSPLAN UKE 31 2024

Treningsrommet Kjøita 25 (s 1 av 2)

Tid	Mandag 29.07	Tirsdag 30.07	Onsdag 31.07	Torsdag 01.08	Fredag 02.08	
9.30						
10.00	10.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	Energiverket Kjøita stengt	10.00 - 11.45 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)	Sommerturer Se eget program for informasjon og påmelding. Informasjon om dette ligger ikkje i Spond, men på Facebook og kommunens hjemmesider	Energiverket Kjøita stengt	
11.00						
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Käthe)			
13.00			13.15 Sommerbad i Otra (Käthe)			
14.00			13.15 - 14.00 Åpent treningsrom (Dagansvarlig)			
					NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med dagansvarlig før bruk.	

Uke 31 starter vi opp med sirkeltrening os sommerbad onsdag. Uke 32 åpner noen flere timer, uke 33 er vi tilbake i normal drift.

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

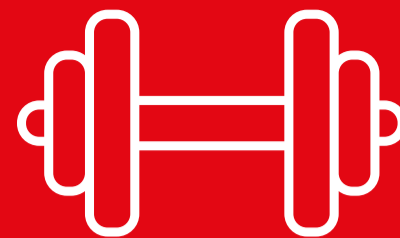


Ingvild: 90 59 04 06
Tor K: 90 16 58 18
Trond: 40 64 66 88
Anna: 95 20 77 47

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



ENERGIVERKET
TRENING



Sees på trening!

TRENINGSPLAN UKE 32 - 2024

Treningsrommet Kjøita 25

Tid	Mandag 05.08	Tirsdag 06.08	Onsdag 07.08	Torsdag 08.08	Fredag 09.08
9.30	9.30 - 10.00 God Morgen Mix 30 min (Tor K.) 		9.30 - 10.15 God Morgen Styrke og bevegelse (Tor) 		9.30 - 10.15 God morgen styrke (Karol)
10.00	10.30 - 15.00 Golf Grønn Glede Oppmøte treningsrommet (Tor K.) 		10.30 - 11.00 To Tag - Otra Helårsbading Oppmøte treningsrommet (Tor) 	Sommerturer Se eget program for informasjon og påmelding. Informasjon om dette ligger ikke i Spond, men på Facebook og kommunens hjemmesider	10.30-13.00 Åpent treningsrom (Karol)
11.00	11.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Tor) 	11.15 - 13.00 Løpegruppa Base:Treningsrommet og turområder i lokalmiljøet. (Tor) 	11.00 - 12.00 Åpent treningsrom (Käthe) 		
12.00			12.00 - 13.00 Sirkeltrening (Käthe) 		
13.00		13.00 - 14.00 Åpent treningsrom (Tor) 			13.00 - 14.00 Gogging ute (Karol)
14.00					NB all bruk treningsrommet utenom tidene som står på timeplanen må avklares med Ingvild før bruk.
kveld					

Ukas ekstra info:

Tor er tilbake fra ferie og vi starter opp igjen med noen av de faste timene.

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