



friskis

Årsmelding Trening 2025.

Vi har i 2025 hatt følgende på utdanninger/kurs.

- Anita Marthinsen har deltatt på 100% Barndagen i Kungälv.
- Fredrik Jacobsen har gått Ettan på Lillehammer.
- Annsofie Johnsen og Linda Syversen har tatt kurset Yoga for barn digitalt.
- Vi har hatt Lena Myhrberg, Martin Hauslo og Martin Alsparr på Pass i gymmet kurs i Oslo.
- Elin G. Johannessen, Marte Bjerke og Martin Hauslo har vært på HIT kurs i Oslo.
- Følgende har gjennomført Hyrox kurs digitalt: Elin G. Johannessen, Elina Vinberg, Marte Bjerke, Martin Hauslo og Martin Alsparr.

Vi kan vel si at den store treningsnyheten i 2025 var Hyrox. Denne treningsformen har blitt godt mottatt, og vi har nå 3 faste Hyroxtreninger i uka.

- Vi arrangerte Åpent hus lørdag 11.januar, vi hadde litt forskjellige treninger som både nye og gamle medlemmer fikk delta på. Det ble en fin lørdag og noen nye medlemmer fikk vi hanket inn.
- Lørdag 23.august arrangerte vi en egen Hyrox dag iblandet litt yoga, coreflex og spinning. Der fikk våre medlemmer prøve seg for første gang på Hyrox. Lørdag 8.november hadde vi besøk av Inspirasjonstouren fra Friskis Norge. Det ble en fin lørdag med masse god inspirasjon for mange funksjonærer.
- Vi har avholdt Rekrutteringstreff 12.desember for evt nye ledere. Ut av det kom det tre nye kandidater som nå skal gå Ettan denne våren. En skal videre til Jympa, en skal til Sirkel og etter hvert Hyrox, og en skal til Spinning. Vi gleder stort over å få noen nye treningsledere i hus.

Mai Kristin

Trening og utdanningsansvarlig