

Årsmelding for Eikefjord Treningssenter – ETS – 2025

Styret har bestått av:

Kenn Hallstensen, leiar
Silje Ødegård Standal, nestleiar
Liv Hjørdis Ullaland, skrivar
Halvard Standal
Leif Arve Aarøy

Auken i medlemsmassen har auka endå meir

Medlemsmassen har auka frå 224 i fjor til 240 per 18. februar 2025.

Vi har førebels valt å ikkje auke medlemsprisen for vaksne frå kr 249 til kr 299, men vil gjere det frå og med skulestart 2025/2026.

Spinning

Silje Fraas Øren har fortsatt sin gode jobb som instruktør for spinning gjennom 2024. Ho har gjennomført cirka ein trening per veke. Målsetninga er at vi klarer å auke opptil to økter per veke utover i 2025.

Crossfit/funksjonell trening

Interessen har auka ytterlegare, og vi ser no og at fleire å fleire menn/gutar byrjer å trene. Vi har tre timar i veka: måndag, onsdag og laurdag, Instruktørar er Inger Johanne Sørbo og Kenn Hallstensen.

Adgongskorta

Sambeidet med Inger Johanne Sørbo i hallstyret fungerer godt. Generelt er korta klare i løpet av 1-2 dagar – av og til samme dagen. Det er forholdsvis enkelt for oss å programmere inn den perioden desse korta skal vere aktive. Blant anna på grunn av brannforskrifter er det viktig at kvart enkelt medlem har sitt eige kort.

Adgongskorta, som koster kr 250 per stykk, er kundens eige. Når dei eventuelt kjem tilbake ein annan gong for å trene, tar dei kontakt med oss på førehand og vi aktiverer kortet den ønska perioden. Dei betaler då på førehand på vipps eller faktura for den aktuelle perioden.

Ommøblering av utstyrslager

ETS har i samråd med skulen fortsatt å effektivisere utstyrsrommet nede i hallen. Fleire hyller er kome på plass, og skulens treningsmatter er flytta fram til inngongen slik at dei er lette å få tak i. Fleire skap er flytta til meir passende plassar.

Nytt utstyr for funksjonell trening

Gjennom 2024 har vi kjøpt inn ei ny stakemaskin og ei ny romaskin. Det betyr at vi no totalt har fem romaskiner og fem stakemaskiner, der fire av kvar er nede i utstyrsrommet i hallen og ei av kvar er oppe i ETS' treningslokale.

I takt med større oppmøte og betre form blant deltakarane, har vi ytterlegare utvida med nye manualer heilt opptil 30 kg.

Trening inne på ETS

Ikkje berre opplever vi stadig auka medlemssmasse, men det er også gledeleg å sjå at fleire og fleire familiar kjøper familiemedlemskap.

Vi har kjøpt inn eit apparat av ypperste kvalitet for trening av ryggen



Dessutan har vi kjøpt inn noko meir tilbehør som nedtrekkstenger, treningsstrikkar og handtak som auker treningsmogelegheitane.

På grunn av auka medlemsmasse, har vi også kjøpt inn nokon fleire vektskiver hovudsakeleg for knebøy, markløft og benkpress.

Foredrag med trening

Laurdag 25. januar hadde vi i samarbeide med Sparebank 1 Sogn og Fjordane lagt opp til eit stort arrangement med Fritz Aanes. Først skulle han halde eit foredrag, og så skulle han og Thomas Rønningen ha ein bryteoppvisning. Til slutt hadde vi leigd inn ein topp instruktør innan funksjonell trening/crossfit frå Spenst Førde, Solveig Systad, for ei felles treningsøkt.

Dessverre hadde vi «vergodane» mot oss denne dagen, og flya kunne ikkje lande verken i Florø eller Førde. Vi hadde i overkant av 100 påmeldte. Vi gjennomførte imidlertid treninga med Systad.



Åtte verdenscupgull, åtte NM-gull, og Nordisk mester i 2005.
Kongepokalen mottatt to ganger



GRATISFOREDRAG MED
**FRITZ
AANES**

25. JANUAR // I SAMARBEID MED SPAREBANK 1
SOGN OG FJORDANE



MELD DEG PÅ HER

Med innstillinga og lidenskapen til Fritz for det han snakkar om, er dette eit foredrag som verkeleg får alle framover på stolane. Her får du blant anna høyre om:

- Klare forventingar til målsetting: Alle må vere med på, og vere klar over, verdiane til organisasjonen eller laget.
- Ærlegdom og klar tale: Det må vere rom for ein ærleg tilbakemeldingskultur, så lenge ein klarer å skilje mellom arbeidsoppgåver og vennskap.
- Samhald og lidenskap: Korleis kan ein få alle til å ville litt meir, prestere litt betre og stå på litt ekstra?

Foredraget "Ærlighet og kjærlighet" begynner klokka 14.00, laurdag 25. januar i Eikefjord.

Etter foredraget skal han og ein makker ha ein oppvisning i bryting.

Heilt til slutt vil vi gjennomføre ei treningsøkt innan funksjonell trening/crossfit som er for dei 50 første som melder seg på denne delen!

Velkommen til ein inspirerende og sprek dag!

SpareBank 1
SOGN OG FJORDANE