



ÅRSMELDING TRIM 2023



Spreke damer klar til trening

1 Sammensetning styret

Leiar: Lis-Heidi Sværen
Nestleiar: Line Hals Kvanli
Økonomi: Anne Kauppi

2 Styret sitt arbeid

2.1 Styremøter

Ikke vært noen styremøter i perioden.

3 Aktiviteter

3.1 Treninger vårsesongen

3.2 Trening gymsalen

Oppstart 02.01.

Trening 2 ganger i uken, mandager og onsdager i gymsalen, noen utetrender etter påske når været tillot det.

I gjennomsnitt 8-10 stk på hver trening.

Siste trening før sommer var 7. juni

Aktivitet har vært tabata/styrke trening.

Gode økter med trener Lis-Heidi Sværen.



Lis-Heidi i aksjon

Postadresse
Årdalstangen Idrettslag
Postboks 171
6881 Årdalstangen

Besøksadresse

Epost: leiar@aatil.no

Telefon

Web
www.aatil.no

Bank
3730.20.06254
Foretaksregisteret
974 442 868



ÅRSMELDING TRIM 2023

3.3 Treninger høstsesongen

3.4 Trening gymsalen

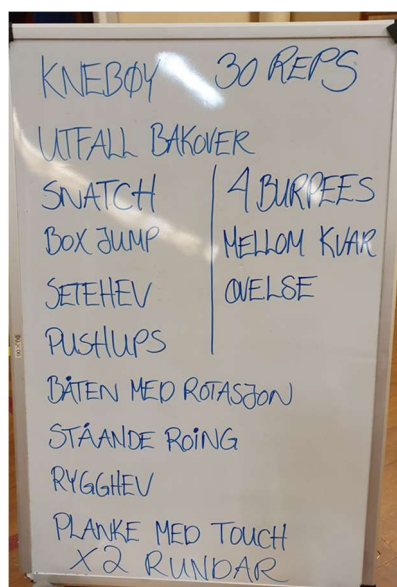
Oppstart 28.08

Treninger 2 ganger i uken, mandager og onsdager

I gjennomsnitt 8-20 stk på hver trening.

Aktivitet har vært tabata og sirkel trening.

Trener: Lis-Heidi Sværen



Lis-Heidi varierer treningene.
Dette er i hard og god økt.

Trimgruppa har investert i mye nytt utstyr:
Bl. a. manualer, vektskiver og kettlebell.



Manualer



Vektskive



Kettlebell

Så nå er trimgruppa godt rustet til å ha gode og spennende treningsøkter!

Postadresse

Årdalstangen Idrettslag
Postboks 171
6881 Årdalstangen

Besøksadresse

Epost: leiar@aatil.no

Telefon**Web**

www.aatil.no

Bank

3730.20.06254
Foretaksregisteret
974 442 868

ÅRSMELDING TRIM 2023

3.5 Trening Tangenhallen

Etter lang koronapause kom vi endelig i gang igjen med sirkeltrening i Tangenhallen. Oppstart 22.09.
Trening hver fredag.

Det er 6-20 stk på trening. Her er det både damer og herrer.



Sprek gjeng på sirkeltrening

Trenere: Kirsti Gulbrandsen og Line Kvanli

4 Økonomi

Økonomien er grei i gruppen.

5 Medlemstal (slutten av året)

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	0			35	35
Menn	0	0		0	7	7
Totalt	0	0		0	42	42

5.1 Medlemsutvikling aktive

Sesong	2020-21	2021-22	2022-23	2023-24				
Kvinner	18	11	20	35				
Menn	1	4	0	7				
Totalt	18	15	20	42				