

Årsberetning for HIUL Treningsstudio – 2017

Styret har bestått av:

Leder:	Anita Hokholt Engh
Nestleder:	Jon Holtet Frogner
Sekretær:	Jorun Trovåg
Kasserer:	Bjørn Ottesen (daglig leder i HIL)
Styremedlem:	Kjell Vidar Østreng
Styremedlem:	Jarle Adolfsen
Styremedlem:	Rita Adolfsen
Styremedlem:	Mona Texnes

HIL Treningsstudio har nå vært i drift i 9 år, med oppstart 28.02.09.

Målsettinga for HIL treningsstudio har vært å tilrettelegge et treningstilbud for alle medlemmene i laget vårt. Samtidig skal det være et sosialt møtested for mange i lokalsamfunnet.

Dugnadsgruppa har, i 2017, bestått av 13 personer. Som tidligere, bidrar dugnadsgruppa med vakthold fra kl.17-21, mandag til torsdag.

Det er avholdt 6 styremøter i løpet av 2017. Det er foretatt 2 vaskedugnader i treningsstudio.

For å verve ytterligere medlemmer, ble det avholdt åpen dag i treningsstudio lørdag 14.01. kl. 11-15. Erik Vea kom for å holde spinningtime. I tillegg var det adgang til saltrening og frivektstrening. I forkant av denne dagen, ble det holdt stand på Rema Løken og Coop på Moe.

Mona Texnes og Lene Krogstad har vært instruktører når det gjelder sal-aktivitetene. Lene har hatt step/tabata på tirsdag, og Mona har kjørt styrketrening på torsdag og søndag. Fra mandag til fredag har det vært mulig å spinne på kveldstid. På mandag og fredag har det i tillegg vært morgentimer. Vi har ei gruppe spinninginstruktører, som gjør en god innsats.

HIL treningsstudio har fortsatt avtale med FYSAK, som er et kommunalt lavterskeltilbud, og de har hatt tilbud om å trene mandag og fredag formiddag. Gruppa har hatt med egen fysioterapeut. I tillegg har vi en løpende avtale med fysioterapeut Magne Sandsund, som leier i 2. etg. Han har hatt flere grupper som har benyttet seg av treningsstudioet.

E-verket leier spinningrommet hver mandag og torsdag. Mona er instruktør.

Nedre Romerike Brann og Redningsvesen har også, i 2017, hatt en avtale med HIL treningsstudio. De har hatt tilgang til treningsstudioet i forbindelse med den årlige, fysiske testen.

Det er åpnet for elektronisk inn-melding, og dette fungerer meget bra. Bjørn organiserer dette, og sender ut giro og brikke til de som melder seg inn.

Solskjerming er satt utenpå alle vinduene i treningsstudio.

I løpet av september ble Høland styrkeløftklubb opprettet.

Antall medlemmer, var pr. 31.12.17, om lag 450 personer.

Sportsmaster har stått for periodevedlikeholdet av apparatene. Apparatene har holdt seg bra på grunn av vedlikeholdet, samt godt renhold.

Styret i HIL treningsstudio, 28.02.18