

# Kalender for aktiviteter på Sørlandsbadet Trening 2014 - 2015

Først og fremst vil vi rett fokus på vårt ordinære program med instruktører som vi er meget godt tilfreds med samt vår apparatsal som er åpen for trening.

Programmet ligger fast på [www.sorlandsbadettrening.no](http://www.sorlandsbadettrening.no)

De siste årene har vi tilrettelagt ulike «ekstra prosjekter» da ofte gjennom det som vi kjenner som TEAM Sørlandsbadet. Vi har nå satt oss ned og laget et program der vi presenterer hvilke prosjekter, konsepter og nye saker som kommer utover høsten og neste vinter.

Vi viser også til at flere av våre instruktører arbeider mer og mer med tilrettelagt individuelle treningsprogrammer. Både individuelt og i grupper.

Mer spesifikasjoner og egne DM-er kommer fortløpende etter sommeren. Vi ønsker alle en aktiv og god sommer

Sommerprogrammet starter 24. juni og varer frem til 22. aug. Se eget program på [www.sorlandsbadettrening.no](http://www.sorlandsbadettrening.no) eller facebook

## UTETRENING FORTSETTER ETTER SOMMERPROGRAMMET.

Crossfit inspirert eller «god gammel» sirkeltrening.

## GÅ - GRUPPE MED OPPSTART ULTIMO AUGUST

Tilrettelagt opplegg med gå/tur opplegg. Det vil også være mulig å registrere seg og være med i konkurranse med premier.

## SYKKELPROSJEKTET STARTET MED KICK OFF I UKE 36.

Blir en fast sykkel/ treningsdag gjennom sommeren og utover høsten frem til innetrening begynner med annen hver lørdag. Sykkelprosjektet retter seg til alle og enhver. Hovedmålet er to grupper til Kristiansand - Hovden 2015, estimert til 6 t og 8 t grupper. Men treningen vil selvsagt være åpne for andre syklistere som bare ønsker sykkeltraining, trening mot Nordsjørittet, Okserittet eller Birken.

## KETTELBELLS MED OPPSTART I UKE 37/ 38

Kettelbells er et nytt gruppetilbud som vil ha oppstart med introduksjonskurs. Dette er et krav mht Kettelbellstrening og vi kommer mest sannsynlig til å arrangere 2 kurs i innledningen og med ytterligere oppfølginger.

## YOGA MED OPPSTART MED KURS I UKE 36

Vi starter med et kurs som introduksjon og legger opp til Yoga annen hver lørdag etter kurset. Totalt 5 lørdager før jul. Instruktør blir Karina.

## LØPEPROSJEKT MED OPPSTART I UKE 37

Løpeprosjektet tar utgangspunkt i vårt løpeprosjekt som vi hadde foran Sørlandsbadet Løpet. Her vil vi legge forholdene til rette for ei mer helårs løpegruppe. Motivasjonen er å få flere til å finne gleden av å løpe som mosjonsform.

Med oppstart og utover så vil gruppen finne mål å arbeide mot, dvs mosjonsløp for å delta i.

## LIVSSTILSENDERINGSKURS MED OPPSTART I UKE 41

Det vil bli et 5 ukers livsstilendringkurs med innledende samtaler, veiing, treninger/ aktiviteter og oppfølging. Innlagte fagprogram med inspirasjon og kosthold. Etter de 5 ukene blir det oppfølging med. Etter noen uker etter kursets slutt kommer en kort oppfølging med nye samtaler og veiing.

## ÅPNING FOR 15-ÅRINGER TIL Å TRENE PÅ TRENINGSSENTERET MED OPPSTART I UKE 41

Til høsten vil vi gi 15-åringer mulighet til å trene i vårt senter men det vil skje i eget program og til egne oppsatte tider der vi har veiledere tilstede. 15-åringene får eget treningsprogram, de må i tillegg forplikte seg til å delta på 3 informasjonskurs; 1) anti doping, 2) kosthold 3) treningslære.

## ADVENTSKALENDER MED OPPSTART 1. DES

Vi kjører i sving egen adventskalender på treningssenteret. Ulike aktiviteter og program for hver dag frem til jul.

## NYTTÅRSFORSETT - 100 DAGER 100 ØKTER STARTER I UKE 1

Konseptet baserer seg på vårt tidligere 100 dager 100 økter, men med innlagt forbedringer etter tilbakemeldinger og egen observasjon.

## TRENINGSKONKURRANSE ANNETTE - PRIMO APRIL

Annettes populære treningskonkurranse blir på samme konsept som tidligere. Mulighet for å vinne premier.

## SØRLANDSBADET LØPEPROSJEKT - MEDIO APRIL

Vi kommer opp med eget og målrettet løpeprosjekt ca 8 uker i forkant for Sørlandsbadet Løpet som er 1. mai

## LIVSSTILSENDERINGSKURS - PRIMO MAI

Det vil bli et 5 ukers livsstilendringkurs med innledende samtaler, veiing, treninger/ aktiviteter og oppfølging. Innlagte fagprogram med inspirasjon og kosthold. Noen uker etter kursets slutt kommer en kort oppfølging med nye samtaler og veiing.

