

Årsrapport for året 2011

Kettlebell fitness Bedriftsidrettslaget Meteorologen

Dato: 29.12.2011

Gruppeleder	Rune Bøe
Aktiviteter	<p>Vi trener utholdende styrketrening med kettlebells (giryas) en gang i uken på Norges idrettshøgskole (NIH). Fortrinnsvis hver torsdag mellom kl. 16:00 og 17:00. Vi leier sal 4 på NIH fra uke til uke, vi er derfor avhengig av at den er ledig i dette tidsrommet. Stort sett går dette bra. Ved noen få anledninger var salen opptatt og da har vi hatt mulighet for å velge et annet tidspunkt. Jeg bestiller sal dersom to eller flere melder seg på.</p> <p>Totalt ble det 25 treninger i 2011. Regning for salleen blir sendt til Meteorologen B.I.L. en gang i måneden.</p> <p>Utstyret lagrer vi i en trekasse i Tallhall. I forkant av hver trening benytter vi en instituttbil og frakter kulene vi trenger opp til NIH.</p>
Antall deltakere totalt	I gjennomsnitt har vi vært 5-6 på hver trening. Rekorden er 11 personer på en trening. Jeg har registrert 14 unike deltakere.
Evt. innkjøp av utstyr	Jeg har kjøpt inn 3 nye kuler i 2011 for egne midler. 1 stk 8kg og 2 stk 20kg.
Utstyr har/bruker	5 stk 8kg 4 stk 12kg 3 stk 16kg 2 stk 20 kg
Utfyllende kommentarer	<p>Jeg er godt fornøyd med kettlebell fitness aktiviteten i 2011, og er motivert for å fortsette videre. Antall deltakere har steget gradvis gjennom året, og jeg har håp om å fortsette den trenden.</p> <p>Med hjelp fra Kjetil Dahl, Rune Larsen og Kjetil Stiansen skrev jeg et brev til administrasjonsdirektør Kjell Rud i oktober i år, med forslag om å ta i bruk et ledig rom i Tallhall til treningsrom. Dette kunne spart oss (kettlebell fitness) for mye styr i forbindelse med frakt av utstyr og det hadde spart Meteorologen B.I.L. for utgifter til leie av sal. Samtidig hadde det vært en investering i alle ansatte på Meteorologisk institutt. Jeg har per i dag ikke fått noe svar på dette forslaget.</p>