



# IL Aasguten

Respekt  
Samhold  
Trivsel

## ÅRSMELDING ÅSEN TRENINGSSENTER 2019

### Styret:

- ✓ Ann Cathrin Fossum, leder
- ✓ Sebastian Klein kasserer
- ✓ Gry Sandvik sekretær
- ✓ Hege Røsdal, styremedlem
- ✓ Roger Bollerud, styresmedlem. Ble med høsten 2019

### Antall møter:

4 stk.

Mye, til tider daglig, kommunikasjon via ei lukket gruppe på «messenger».

### Renholder:

Hanne Ramberg Husby fram til 17.02-2019. Silje Kolstad startet 20.02.2019. Vikar for Silje i November og Desember var Sandra Liberg.

### Reperatør:

Jørgen Alstad

### Trenere:

Spinning	Aerobic/Step/Shake/tabata	Styrke
Morten Einarsve	Ann Cathrin Fossum Irene Solberg Siri Woll Gry Sandvik Vikar: Ellen Ovesen	Maiken Sandberg

### Priser:

1500,- for enkeltmedlemmer

3000,- for familie

Medlemskap i IL Aasguten kreves. 100kr pr medlem.

### Antall medlemmer:

244 medlemmer. Veldig bra oppgang i januar, ellers stabilt med medlemskap.

Enkelte feriemedlemmer i forbindelse med jul-, vinter-, påske- og sommerferie. Mange faste som ønsker ferie trening.



# IL Aasguten

Respekt  
Samhold  
Trivsel

I 2018 endret vi innbetalinga, slik at alle fikk regning på min idrett i januar. Folk kan bli medlem gjennom hele året. I juli kunne nye medlemmer betale halv pris. I November 2019 bestemte vi at de som ville, kunne få trene gratis ut året, for å prøve det. Dette var for å få flere medlemmer og at flere starter sent på året, enn i januar. I januar blir det veldig fullt på senter. Dette ble godt mottatt og en suksess. Det var mange som ville prøve og bli medlem på nyåret.

## **Økonomi:**

Se regnskap.

## **Årets innhold:**

E-post sendes ut til våre kunder med viktig informasjon og ny kode til ytterdøra, ca. 4 ganger i året.

Senteret har stabile trenere, som har hatt gruppetimer i 2. etasje.

Nye trenere: styrke Maiken Sandberg. Roger Bollerud har CrossFit timer.

Gry Sandvik og Siri Woll har vært trenere, men har nå permisjon for å være sammen med babyene sine.

Januar 2019 startet veldig bra med mange på timer og masse folk på egen trening nede. Ser at det blir mindre folk på timer i slutten av januar, starten på februar. Dette synes trenerne er synd.

Spinning timene har vært greit besøkt i 2019, det ble kjøpt inn 5 nye sykler, så nå har vi 10 nye. Har solgt 9 av de gamle syklene, tredemøllen og ei romaskin som sto oppe.

Ser det er flere og flere som trener nede selv, egen trening er i vekst.

Startet året med treningskonkurranser- mange deltok. Uke 1-7. Fine premier!!

Vi har kjøpt ny pc og framviser i 2. etasje.

Investert i nytt treningsutstyr: 5 spinningssykler, 2 tredemøller, knebøy apparat, 12 pump sett, og 3 oppbevarings stativ. Manualer, 2 ketleballs, og strikk.

Ser det blir en del slitasje og at noe av utstyret må byttes ut eller repareres. Har reparert elipsemaskina, spinning sykler, beinpress, nedtrekk og tredemølle.

Mai 2019 malte vi 3 vegger orange og resten hvit. Vi flyttet om, satte opp nytt utstyr og hengte opp to speil. Speilene ble en delingsvegg mellom oppvarming og styrkedel nede. Vi malte en vegg orange i yttergangen og hengte opp Åsen treningscenter skilt. Tok ned kleshengere og hang opp flere knaggrekker. En bra oppussing ble gjort! Alle ble veldig fornøyd. Fikk god hjelp av styret og flere medlemmer.

Vi feiret 6 års jubileum mandag 11.11.18.. Alle som trente den dagen fikk smoothie, frukt og nøtter.

Vi har fått inn en del ønsker om å kjøpe inn nytt utsyr. Styret har vært avventende med dette, i påvente av utbygging av klubbhuset. Dette er en sak som ble tatt opp på årsmøtet i 2019 og godkjent. Da vi har ventet lenge på å ha alle papirer i orden, har utbyggingen



# IL Aasguten

Respekt  
Samhold  
Trivsel

latt vente på seg. Men nå har vi fått alle papirer i orden, så nå blir det utbygging av Åsen treningssenter. Utbyggingen og sprenging av tomt starter snart. Vi håper og tror at utbygget skal være tett til sommeren 2020. Det som skal gjøres inne blir gjort på dugnad, så vi er usikker på når vi kan ta rommet i bruk.

## Plan for 2020:

- Bygge ut treningssenter
- Kjøpe nytt utstyr og flytte om
- Drive et bra senter for alle i Åsen!

## Sluttkommentar:

Styret i Åsen treningssenter ønsker å takke alle medlemmer.

Artig å aktivisere den yngre, til den voksne del av medlemsmassen i laget ☺

**Åsen, 30.01.2020**

**for Åsen treningssenter**

**Ann Cathrin Fossum**