



Årsberetning for Puls Bjøneroa 2021

Puls Bjøneroa har i 2021 kun hatt et fåtall treninger på våren, når det har vært tilrådelig c-19-pandemien tatt i betraktning. Puls følger normalt skoleruta. Høsten 2021 har det vært trening hver onsdag fra 20.00-21.00.

Treningen har blitt avholdt av Lene Frydenlund, Nina Sevaldrud eller Tina Vestland.

Treningen har i hovedsak bestått av styrketrening med vektstenger eller egenvekt.

Antall som deltar på Puls varierer normalt mellom 4-10 stk. I år som i fjor har andelen menn:kvinner vært omtrent 50:50.

Alle er velkomne og det finnes deltagere fra tidlig ungdom til pensjonister. Det blir opplyst på vår facebookgruppe at alle som trener skal være medlem av Bjøneroa Idrettslag.

På vegne av Puls Bjøneroa,

Tina Vestland

Bjøneroa 04.12.2021