



Årsberetning for Puls Bjonerøa - vår og høst 2022

Puls Bjonerøa hadde første trening i 2022 den 19 januar og startet igjen etter sommerferien den 7 september. Det blir hvert halvår, på Facebook-siden "Puls Bjonerøa, lagt ut fil med oversikt over kommende treningsdatoer. I tillegg blir treningsdatoene lagt inn i kalenderen på www.bjonerøa.no. Dagen før blir det på Facebook-siden lagt ut påminnelse om trening.

1. halvår ble det avholdt 16 treninger (i tillegg var det satt opp ytterligere 3 treninger men disse ble avlyst pga ikke oppmøte).

2. halvår ble det avholdt 13 treninger (i tillegg var det satt opp ytterligere 2 treninger hvor den ene ble avlyst pga ikke oppmøte og den siste var 21. Des hvor vi valgte å ta juleferie).

Puls følger normalt skoleruta og har treninger i gymsalen på Kulturbygget onsdager mellom kl 20-21.

Treningene i 2022 har blitt avholdt av Nina Sevaldrud og Lene Frydenlund.

Treningen har i hovedsak bestått av styrketrening med vektstenger eller egenvekt og det har også vært lagt til litt yoga/uttøying på slutten av et par av treningene.

Antall som deltar på Puls varierer mellom 2-10 stk. Andelen menn:kvinner har vært omtrent 50:50.

Alle er velkomne og det finnes deltagere fra tidlig ungdom til godt voksne. Det blir opplyst på vår facebook-side at alle som trener skal være medlem av Bjonerøa Idrettslag.

På vegne av Puls Bjonerøa,

Lene Frydenlund

Bjonerøa 21.12.2022