

Stordal Treningssenter har som mål å etablere et godt treningstilbud til alle som vil ha bedre helse i og rundt Stordal Kommune. Vi mener også at dette senteret kan bli et møtested og en supplering til de øvrige aktiviteter vi har i kommunen.

## **Interessegruppen for treningssenter ved oppstarten:**

- Vigdis Hove Øie
- Hans Øyen
- Ole-André Vidhammer
- Eivind Vinje
- Robert Vidhammer
- Tore Alm- Ingebrigtsen

## **Styret i 2005:**

- Ole-André Vidhammer (*daglig leder*)
- Eivind Vinje (*økonomiansvarlig*)
- Hans Øyen (*instruktøransvarlig*)
- Vigdis Hove Øie (*styremedlem*)

## **Instruktører**

I starten hadde senteret tolv frivillige instruktører. Alle instruktører fikk en gjennomgang på anatomi og ulike trenings-metoder av fysioterapeut Kjell Roger Jæger fra Hjelp 24 (bedriftshelsetjenesten). I tillegg gjennomgikk Kjell Roger alle apparater, og viste instruktørene hva de måtte passe på for at alle skulle gjøre øvelsen riktig. Dette var lærerikt og veldig fornuftig for å kunne gi medlemsmassen lik informasjon fra gang til gang.

## **Følgende personer var instruktører ved oppstarten:**

Eivind Vinje, Hans Øyen, Ole-André Vidhammer, Robert Vidhammer, Lars Erik Vinje, Petter Aksel Kirkebø, Frank Holmelid, Rune Holmelid, Silje Aasen, Torunn Øvrebust, Elise Øverås og Ester Vinje.

I løpet av høsten har noen av instruktørene flyttet eller av andre grunner blitt forhindret til å ta på seg instruktørvervet. Styret har klart å erstatte disse med medlemmer som har vist stor interesse for det som skjer på Stordal Treningssenter (STS).

## **Følgende har foreløpig avsluttet sitt instruktørverv:**

Robert Vidhammer, Rune Holmelid, Elise Øverås og Ester Vinje.

## **Nye instruktører:**

Birgit Bratland, Tore Alm- Ingebrigtsen, Kjell Roger Jæger og Helga Øvrebust.

**Pedro Eiendom AS** har stått for alle kostnadene ved ombygging av lokalet. Beløpet er i overkant av kr.100.000,- eks. mva. Uten denne støtten fra Pedro Eiendom hadde det ikke vært mulig for oss å starte Stordal Treningssenter. Pedro Eiendom har betalt all ombygging av lokalet slik at det nå kan brukes som treningssenter. Det kan nevnes at lokalet er meget godt tilrettelagt for denne type aktivitet. Pedro Eiendom har også lånt oss penger til utstyr, rentefritt for 2005, og til 3 % rente i resten av låneperioden.

I første omgang disponerer vi ca 155 m<sup>2</sup> av produksjonslokalet i 2 etg., pluss ca 50 m<sup>2</sup> garderober hos Pedro Eiendom AS. Leieavtalen går over en 2 års periode. Vi har en leiepris på kr. 50.000,- pr. år inklusiv strøm (eks. rengjøring)

Vi disponerer også toaletter i 2 etg., 1 HC toalett, separate garderober for herre og dame, med tilhørende garderobeskap hvor man kan låse inn verdisaker og treningstøy.

I 3 etg. disponerer vi 2 garderober med 1 dusj i hver, men etter det vi har registrert så har dusjene nesten ikke blitt brukt i denne perioden.

## Utstyr

Senteret hadde ved oppstart utstyr til en verdi av ca. 400.000,- Rabattert pris ble ca. 300.000. Senteret har dekket de fleste muskelgrupper, men styret ser helt klart et ønske og behov for ytterligere å kunne kjøpe inn flere apparater (da spesielt med tanke på øvelser for ben/legger). Dette må vurderes fortløpende da det er økonomien til senteret som avgjør hvor store investeringer vi kan ta.

I uke 50 ble det bestilt 1 ny vektstang for trening av biceps/triceps og 2 nye Eliptikaler.





## Økonomi & statistikk

### Statistikk - totalt for STS pr 21.12.05

Antall medlemmer:	140 stk (pr 21.12.05)
Antall treningstimer:	2446 t
Antall treningsøkter:	2251 stk
Gjennomsnitt trening:	1.0866 t

### *Flest treningsøkter*

<u>Birgit Bratland</u>	(90)
<u>Andreas Kirkebø</u>	(84)
<u>Ole- André Vidhammer</u>	(72)
<u>Marianne Nakken</u>	(72)
<u>Hans Øyen</u>	(67)
<u>Hosy Amiri</u>	(67)
<u>Eva Aasen</u>	(58)
<u>Hasibullah Amiri</u>	(56)
<u>Odd Einar Kalvø</u>	(55)
<u>Jan Ove Øvrebust</u>	(55)

### *Flest treningsøkter per dag*

24.10.2005	(33)
10.10.2005	(32)
08.06.2005	(30)
09.11.2005	(30)
27.06.2005	(29)
20.06.2005	(28)
11.05.2005	(28)
09.05.2005	(27)
12.09.2005	(27)
30.05.2005	(27)

### *Mest populære treningstider*

15:00-16:00	49
16:00-17:00	219
17:00-18:00	465
18:00-19:00	550
19:00-20:00	459
20:00-21:00	268
21:00-22:00	68

### *Mest populære treningsdager*

Mandag:	639
Onsdag:	592
Fredag:	421
Lørdag:	221
Tirsdag:	151
Søndag:	138
Torsdag:	100

Løpende	kr. 48.130,-
Binding	kr. 28.320,-
Drop-in	kr. 2.960,-
Diverse	kr. 30.0310,-
Tilbakebetaling medl. avg.	kr. -4.349,-
Støtte Stordal Kommune	kr. 40.000,-
Spareb. Møre, Stordal	kr. 15.000,-
Stordal Helselag	kr. 5.000,-
Stordal Brannvesen	kr. 5.000,-
Div inntekter	kr. 12.570,-
Utg. tr. Apparater, t-skjorter, Annonser, skilt, måling etc.	kr. -408.848,-

På konto pr. 21.12.05 kr. 39.092,-

**Styret har etter beste evne satt opp eget detaljert budsjett der vi har tatt med investeringer i utstyr, lokaler og andre økonomiske planer. Per dags dato er dette ikke ferdig utarbeidet.**



## **Samarbeid og bedriftsavtaler**

Senteret ønsker på sikt å samarbeide med bedrifter / forretninger i Stordal Kommune og omegn som ønsker at sine ansatte skal forbedre sin helse og fysiske form (noe som igjen vil gi redusert sykefravær).

Vi har for flere måneder siden sendt ut informasjon til alle bedrifter i Stordal Kommune og invitert de til å forhandle frem treningsavtaler for sine ansatte. Eneste som så langt har kommet med noe konkret er Stordal Brannvesen, som gir sine ansatte 20 % rabatt på treningssenteret. Treningen dokumenteres av den enkelte, og rabatten tilbakebetales på siste lønning før nyttår.

## **Takk for all støtte så langt**

Avslutningsvis vil styret i Stordal Treningssenter takke alle som på en eller annen måte har bidratt til at Stordal Treningssenter endelig ble en realitet. Uten dugnadsstøtte, og andre økonomiske bidrag kunne vi ikke realisert dette prosjektet.

### **Vi vil rette en spesiell takk til;**

- Pedro Eiendom som har bidratt med over kr. 100.000,-
- Stordal Kommune som har bidratt med kr. 40.000,-
- Sparebanken Møre som har bidratt med kr. 15.000,-
- Stordal Helselag som har bidratt med kr. 5.000,-
- Stordal Brannvesen som har bidratt med kr. 5.000,-
- Consis Stordal som sponser ADSL (bredbånd) på treningssenteret.

Styret vil bare minne om at senteret er åpnet på tross av at markedsanalyser viser at kundegrunnlaget ikke er stort nok på sikt for å kunne drive med stort økonomisk overskudd som formål, men er åpnet av idealistiske hensyn.

Bruk senteret aktivt og vær med på å sikre fortsatt drift fremover!

Stordal, 21. desember 2005

**for Stordal Treningssenter**

---

Ole-André Vidhammer