

Referat fra møte i Lillehammer Rotaryklubb

Møtetidspunkt	Tirsdag 16. januar, 2024
Møtested	Hotel Victoria
Møteleder	President Thor Svegården
Antall med gjester og observatører	Ble ikke oppgitt
Hovedtema	Friskis og Svettis Lillehammer
Ord for dagen	Kristin Rustad Gode ord til hver enkelt som det er viktig å ta med seg i hverdagen fra Per Fuggeli. «Vi er gode nok»
3 minutter	Einar Moe - Nye dugnader Anne Wendelboe Henriksen - Språkkafeen
Foredragsholder	Daglig leder i Friskis og Svettis Lillehammer, Randi Hoff
Kort om foredraget	<p>Presentasjon av Friskis og Svettis (snart bare FRISKIS) Lillehammer som er et idrettslag organisert under NIF og et av Lillehammers største idrettslag. Trenere og verter er basert på bare frivillige som leverer treningstimer hver uke gratis og i egen fritid. Til sammen 74 funksjonærer fordelt i Lillehammer, Gausdal, Øyer og Fåberg som er treningsstedene.</p> <p>Friskis tilbyr trening av alle slag, styrke, spinning, yoga, dekktraining, sirkeltrening, *multitrening, jympa* og coreflex*.</p> <p>Det er trening for alle i alle i alle aldre, for kvinner og menn, unge og gamle, med eller uten fysiske eller psykiske utfordringer.</p> <p>I Lillehammer er treningsstedet Håkons Hall, spinningen måtte flyttes til ambulerende og lite egnede steder på grunn av at Olympiaparken ville ha spinningrommet selv! Dette er lite tilfredsstillende og en stor utfordring for klubben. I tillegg har pandemien og flomskader i hallen hindret kontinuiteten i driften og medlemstallet har gått ned fra 1600 til ca 600 de siste 8 årene.</p> <p>Friskis er imidlertid et av de billigste treningsalternativene i Lillehammer.</p> <p>Friskis er ikke kommersiell, men altså et idrettslag.</p> <p>Friskis har et stort treningstilbud med 37 timer hver uke.</p> <p>Eldste mosjonist er 92 år og yngste som trener i Friskis er 20.</p> <p>*Coreflex er trening av stabilitet og bevegelse, kjernemuskulatur</p> <p>*Jympa er trening der musikk og bevegelse møtes.</p> <p>*Multitrening er en energifyllt miks av styrke, kondisjon og bevegelse.</p> <p>Flere i Rotary trener i Friskis og det er plass til flere.</p>
Referent	Øystein Windingstad
Neste møte	Øystein Windingstad