

## Søknad om - Bedriftsrettet-/etablererstøtte

Prosjektnavn
CrossFit Volda

Kontaktopplysninger		
Prosjektansvarlig/ -eier: Brynjarsdóttir PT		Kontaktperson: Sigrún Arna Brynjarsdóttir
Adresse: Kårstadvegen 14 A		Postnr.: 6103
Poststed: VOLDA		Telefon arbeid: -
Mobil: 45418685	Telefon: -	Bankkonto: 39051016541
E-post: sigrunarnab@gmail.com		Antall årsverk (heltid/deltid): 1 / 4
Organisasjonsnummer: 919839694		

Prosjektinformasjon
---------------------

**Type virksomhet / type støttemottaker**

Trening livstil og ernæring

Eg vil starte opp CrossFit Volda.

CrossFit kan sammenlignes med å ha personlig trener i gruppe, som betyr god oppfølging og motivasjon samt man blir en del av et unikt miljø av inspirerende og hyggelige mennesker.

CrossFit er konstant varierte funksjonelle bevegelser utført med høy intensitet. Alle CrossFit økter er basert på funksjonelle bevegelser med de beste aspektene fra grener slik som gymnastikk, olympisk vektløfting, løping, roing, styrketrening m.m.

Det er alltid mye variasjon i treningen, for eksempel kan økten du gjør på en mandag bestå av back squats og box jumps, mens økten på tirsdag er løping, roing, og pull ups. Alle treningsøkter (eller WOD) kan skaleres etter ditt nivå og det innebærer også at selv en nybegynner kan gjøre samme treningsøkt som en erfaren utøver.

På boxen vår står treningsmiljøet i fokus, noe som du vil merke fort på timene. Vi mener at hver dag har du en unik mulighet til å være den beste versjonen av deg selv, og vi har satt oss den oppgaven å hjelpe deg til å oppnå dette: gjennom hardt arbeid, svette, smil og glede.

**Forretningside / mål og innhold med prosjektet**

Startdato: 04.01.2021 Sluttdato: 05.07.2021

Eg har en visjon om å skape et sted hvor alle føler seg velkommen til å trene, bli motivert og oppfordret til å være den beste versjonen av seg selv.

Trening på CrossFit Volda skal være et av dagens høydepunkter.

Jeg tror at økt forståelse og kunnskap om kosthold og trening er nøkkelen til en langsiktig løsning som gjør at den enkelte kan prestere bra, leve bra og trives på veien til å nå sine mål. Jeg ønsker at alle skal ha det gøy når de trener, og de vil derfor få en variert treningshverdag

**Hvem som eier prosjektet / deltakere i prosjektet i tillegg til støttemottaker**

Sigrún Arna Brynjarsdóttir

Kårstadvegen 14A

6103 Volda

## Kostnadsplan og finansieringsplan

### Kostnadsplan

Tittel	2020	2021	SUM
01.Prosjektkostnader	450 000		450 000
02. Markedsføring	50 000		50 000
03.Løn		300 000	300 000
<b>Sum kostnad</b>	<b>500 000</b>	<b>300 000</b>	<b>800 000</b>

### Finansieringsplan

Tittel	2020	2021	SUM
01.Tilskudd fra næringsfondet	250 000		250 000
02.Lån i bank	200 000		200 000
03.Egenkapital	100 000		100 000
04.Eget arbeid		250 000	250 000
05.Andre finansieringskilder			0
<b>Sum finansiering</b>	<b>550 000</b>	<b>250 000</b>	<b>800 000</b>

Tilskudd/finansiering fra andre

Andre opplysninger

Har du/dere søkt andre offentlig instanser om tilskudd til prosjektet/tiltaket: Nei

Mottatt bagatellmessig støtte de tre siste regnskapsårene: Nei

Begrunnelse for avslaget

Geografi

1577-Volda

## Vedlegg

Dokumentnavn	Filstørrelse	Dato
Sigrun CrossFit.docx	1 751 777	25.11.2020