

# Årsberetning DIF Biceps & Babes 2025



**Biceps & Babes** ble etablert høsten 2025 i forbindelse med åpningen av det nye Flerbrukshuset, og har siden utviklet seg til et populært lavterskeltilbud for damer i alle aldre. Gruppen har nå 66 medlemmer og tilbyr to faste treningstimer i uken, basert på enkel styrketrening med egen kroppsvekt eller enkelt utstyr i et sosialt og inkluderende miljø. Opplegget drives på frivillig initiativ, og øktene holdes i det nye treningsrommet i klubbhuset, organisert via Spond. Det er gjennomført julebord for alle medlemmer, og det planlegges også et sommerbord.

*Gruppeadministrator Thea Hedenskjold-Heen, Asker 23. februar 2026*