

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018

IF Friskis&Svettis Nybro





## STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNINGEN:

Ordförande	Roger Johansson
Vice ordförande	Maria Svensson-Lindberg
Sekreterare	Cicci Lesseur
Kassör	Ann-Charlotte Alexandersson
Ledamot	Markus Andersson
Ledamot	Per Sjögren
Ledamot	Susanne Fransson
Suppleant	Daniél Milosevic
Suppleant	Henrik Cansund
Suppleant	Emilia Karlsson

**Styrelsen** har under året haft 14 protokollförda möten.

**Revisor** har varit Karin Heideman. Revisorssuppleant – vakant.

**Valberedningen** har bestått av Lars Täck och Tina Adolfsson

## FUNKTIONÄRER

### LEDARE OCH VÄRDAR:

Under året har föreningen haft totalt 80 ideellt verksamma funktionärer, 34 verksamma ledare/instruktörer och 46 aktiva värdar.

### VERKSAMHETSRADET:

Under året har Verksamhetsrådet hanterat den operativa verksamheten. Verksamhetsrådet har bestått av: Annika Borg, Elisabeth Ravelid, Ann-Gret Ripheden, Susanne Gustavsson, Susanne Fransson, Ulrika Martinell, Carina Karlsson, Susanne Quist och Cicci Lesseur.

## UTBUD OCH VERKSAMHET

### SCHEMALAGD VERKSAMHET:

Under året har föreningen erbjudit 12 olika träningsformer per vecka fördelade enligt följande:

VT-18 antal 21 Gruppträningspass, 10 Spinnpass och 5 IMT-pass.

HT-18 antal 17 Gruppträningspass, 11 Spinnpass och 6 IMT-pass

Gymmet har varit öppet alla dagar förutom midsommarafton med i genomsnitt 13 instruktionstimmar per månad.

### ÖVRIGA AKTIVITETER:

Utöver ordinarie scheman har specialpass anordnats vid ett flertal tillfällen under året, bl.a. med temapass för jympa, spin och box (40-årsjubileum, mingel med lättare förtäring efter passen) och IMT.

SälentillMoraSpin genomfördes traditionsenligt. Rosa-bandet- och mustaschpass. Föreningen närvarade vid Svartbäcksmåladagen, ett samarbete mellan Nybro kommun och gymmen i stan. Vi deltog vid 2 tillfällen under Tjejkvällen som anordnades av Nybro Extra. Träningsdag med olika pass för våra motionärer samt föreläsning med Jimmy Olsson SM-vinnare i bodybuilding.

Uppvärmningen inför Linnealunken hölls som vanligt av föreningens duktiga ledare.

Utomhusjympa och IMT-pass i Badhusparken anordnades vid några tillfällen under sommaren.

Träningspass av varierad intensitet har anordnats för skolungdomar samt träning under sport- och höstlov till reducerat pris för elever i grundskolan och gymnasiet. Vi medverkade även i år i Idrottsskolan med träning för åk 1 och 2.

# VERKSAMHETSUTVECKLING

## INVESTERINGAR

En del mindre investeringar har gjorts i gymmet.

## REKRYTERING:

Under året har rekryteringar genomförts med positiv verkan.

# KOMPETENSUTVECKLING

Föreningen har under 2018 satsat på följande grund- och vidareutbildningar samt inspirationstillfällen:

**GRUNDUTBILDNING:** 1 Steg Ettan + steg 2 yoga.

## VIDAREUTBILDNING:

Crosstraining (1 ledare)

Utbildning med Daniel Selander (F&S Kalmar) för våra gyminstruktörer.

## INSPIRATIONS DAGAR FÖR FUNKTIONÄRER:

**EXTERN:** I enlighet med Friskis&Svettis Riks normalstadgar har föreningens funktionärer erbjudits att medverka under följande inspirationsdagar som ordnats på riksnivå:

21 ledare deltog i november vid SVDA-2018.

I mars deltog vi på Årsstämman i Stockholm. Ulrika Martinell deltog även vid en träff i Stockholm för verksamhetsledare.

**INTERNT:** Gemensam kick-off för alla funktionärer anordnades i FriskHuset under både vår och höst.

# MARKNAD OCH INFORMATION

## MARKNAD:

Föreningen har under året syns flitigt i lokala media via annonsering i Barometern och Nybro Extra. Därutöver i form av reportage av ovannämnda när extra aktiviteter anordnats i eller utanför FriskHuset. Vi träffade PRO för att informera om våra träningsformer för seniorer. De sociala medierna är en viktig del i marknadsföringen och inläggen på Facebook och Instagram ökade markant under året vilket resulterade i en bra ökning av följare.

## INFORMATION:

Scheman har delats ut till alla skolor och Fritids både VT och HT 2018.

# MEDLEMSUTVECKLING

## AKTIVA KORT:

Den 31 december 2018 hade föreningen 1954 medlemmar.

## EKONOMI

Ekonomi har under året hållit sig inom ramen för budget. I övrigt hänvisas till kassörens och revisorns rapporter.

Nybro 2019-03-26

Roger Johansson  
Ordförande

Maria Svensson-Lindberg  
Vice ordförande

Cicci Lesseur  
Sekreterare

Ann-Charlotte Alexandersson  
Kassör

Per Sjögren  
Ledamot

Markus Andersson  
Ledamot

Susanne Fransson  
Ledamot