



## **IF Friskis&Sveltis Säffle Verksamhetsberättelse 2022**

*202 medlemmar/34 funktionärer/6 dagar i veckan rörelseträning*

Vårens utbud bestod av följande pass under januari - april:

Familj 2-6 år (10 v.)

Yoga soft

Yoga

Jympa

Enkeljympa

Jympa soft

Jympa station

Jympa varierande

Modus

Power Hour

Box

Totalt 11 pass/vecka

Restriktionerna med anledning av Coronapandemin togs bort och vi kunde äntligen bjuda på ett varierat utbud med drop in till Familjejympan.

Föreningen noterade att vid start var det färre medlemmar än vanligt men allt eftersom våren gick ökade antalet.

Erik Herskind genomförde sin licensiering och hans Boxpass blev vårens nyhet i schemat.

I slutet av januari gick några av föreningens ledare utbildning i det nya passet Multifys som ska ersätta Stationsjympa och Modus.

Hela vecka 7 så hölls ett Alla Hjärtans dag-erbjudande som innebar att om någon tog med sig en ny person för att träna så bjöd föreningen på träningsavgiften.

Sportlovsveckan så fick alla skolelever prova på gratis träning.

Lördagen den 12 mars kördes det populära Mellopasset med låtar från årets Melodifestival. Ulrika Karlsson lyckades ensam vinna vår tävling genom att gissa att Cornelia skulle segra.

Kristin Ekberg licensierades den 28 mars och är nu Familjejympaledare.

En ny app Friskis Go lanserades av Riks och där finns ett antal digitala pass och med hjälp av en kod kan betalande medlemmar logga in.

Inför årsmötet avsåg sig efter många år Christina Stake uppdraget som ledaransvarig. Under tiden som vi söker en efterträdare så delar övriga funktionärer på hennes uppgifter.

Under våren har styrelsen haft 4 möten utöver årsmötet 5 maj. Samtliga möten har hållits i Tennisklubbens styrelserum.

I maj minskade vårt träningsutbud till tisdagar och torsdagar kl. 19.00 med varierande ledare.

När Stadsloppet genomfördes den 28 maj så höll föreningen i uppvärmningarna samt hade en uppskattad vattenstation i Solparken för deltagarna.

Den 7 juni drog utomhusjympan i gång med totalt 9 pass med ett snitt av 12 personer/pass på Tegnérfältet tisdagar och torsdagar kl. 19.00-20.00.

Anna Skoglund var med på Västeräng-veckan under sommaren och ledde 2 st. friskispass.



Mellopasset



Boxpasset



Kristin Ekberg ny ledare för Familjejympan

Höstens utbud bestod av följande pass under september - november:

Familj 2-6 år

Juniorfys 7-11 år

Yoga Soft

Jympa

Enkelympa

Jympa Soft

Jympa Station

Jympa/yoga

Multifys

Power Hour

Box

Totalt 11 pass/vecka

Nora Langaard, tidigare Karlstadsföreningen, började leda pass hos oss i Säffle.

Höstens två nyheter var Juniorfys med Nora Langaard som ledare och Emelie Herskind ledde Multifys.

En ny skylt med vår logga sattes upp på Tennishallens väg mot parkeringen för att visa var vi har vår träning.

Den 7 oktober träffades funktionärerna i en gemensam After Friskis på hotellet och hade en glad kväll.

Nora Langaard gick dansledarutbildning i Uppsala den 20-23 oktober.

På sociala medier utökades bilderna med små filmsnuttar från träningspasset vilket var populärt att titta på.

I december erbjöds träning måndagar och onsdagar kl. 18.00-19.00.

Annelie Nilsson gick in för Marika Löf som tf. värdansvarig.

Årets Mellandagspass den 28 december kördes av flera ledare som bjöd på delar av sina pass. Det var mycket uppskattat och avslutades med julfika och mingel.

Styrelsen har haft fyra möten under hösten.



Nora Langaard leder Juniorfys



Samling vid vår nya skylt

## Deltagare per pass under vårterminen 2022

| Intensitet       | Antal pass | Pers/pass |
|------------------|------------|-----------|
| Familj 2-6 år    | 11         | 18        |
| Modus            | 16         | 11        |
| Yoga             | 14         | 9         |
| Yoga Soft        | 15         | 17        |
| Enkeljympa       | 11         | 6         |
| Jympa            | 16         | 17        |
| Jympa Soft       | 16         | 18        |
| Jympa Station    | 14         | 16        |
| Jympa varierande | 14         | 11        |
| Power Hour       | 16         | 12        |
| Box              | 13         | 10        |

Under maj månad erbjöds 8 st. pass och antal personer i snitt per pass var 12 deltagare.

Under våren genomfördes 156 pass.

## Deltagare per pass under höstterminen 2022

| Intensitet        | Antal pass | Pers/pass |
|-------------------|------------|-----------|
| Familj 2-6 år     | 13         | 26        |
| Juniorfys 7-11 år | 9          | 7         |
| Yoga Soft         | 11         | 21        |
| Enkeljympa        | 9          | 6         |
| Jympa             | 12         | 7         |
| Jympa Soft        | 13         | 24        |
| Jympa Station     | 12         | 14        |
| Jympa/Yoga        | 8          | 8         |
| Multifys          | 15         | 16        |
| Power hour        | 11         | 20        |
| Box               | 13         | 10        |

Under december månad erbjöds 7 st. pass och antal personer i snitt per pass var 11 deltagare.

Under hösten genomfördes 126 pass.

Säffle

Ort

20230413

Datum



Verksamhetsansvarig F&S Säffle