



TRELLEBORG

Verksamhetsberättelse 2023



friskis

FRISKIS&SVETTIS

1978



VÅRT
ÄNDAMÅL

80

TRÄNINGSFORMER



TRELLEBORG

VÅRA VÄRDERINGAR
GENOMSYRAR ALLT VI GÖR



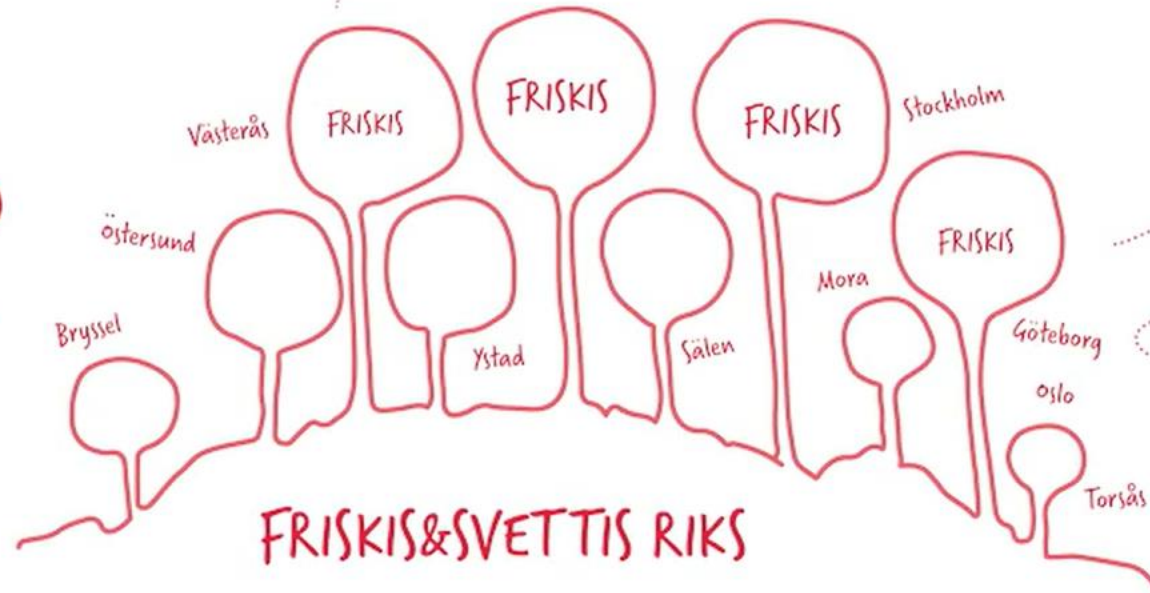
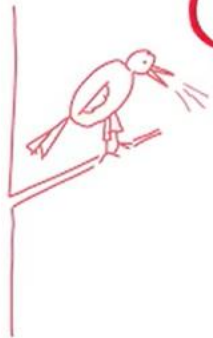
159

IDEELLA FÖRENINGAR

13 000

IDEELLA
FUNKTIONÄRER

CA 500 000
MEDLEMMAR



ENGAGEMANGET ÄR
GROGRUNDEN



TRELLEBORG

Lustfylld och lättillgänglig träning
av hög kvalitet för alla



TRELLEBORG

Inledde året med många nya motionärer – härligt!



“Vi växer på träningsmarkanden i Trelleborg, motionärerna gillar Friskis” *Jerrie Kristiansson – Kassör*





TRELLEBORG

Året startade med ett IW Grand prix följt av vårt första schemalagda Multifys utepass



Friskis&Sveltis Trelleborg

3 januari 2023 · 🌐

Bonuspass! Imorgon kl. 10.00 bjuder Inga-Lill på ett nytt upplägg IW Grand prix - en nyhet för 2023 som vi vill testa på IW-fantaster i vår förening 😊. Passet är en härlig utmaning för flåset som avslutas med ett styrkepass efter IW-delen! Varmt välkommen! 🙌 #IWgrandprix #nyhet2023 #rörelseglädje



Mer utbildningar och inspiration

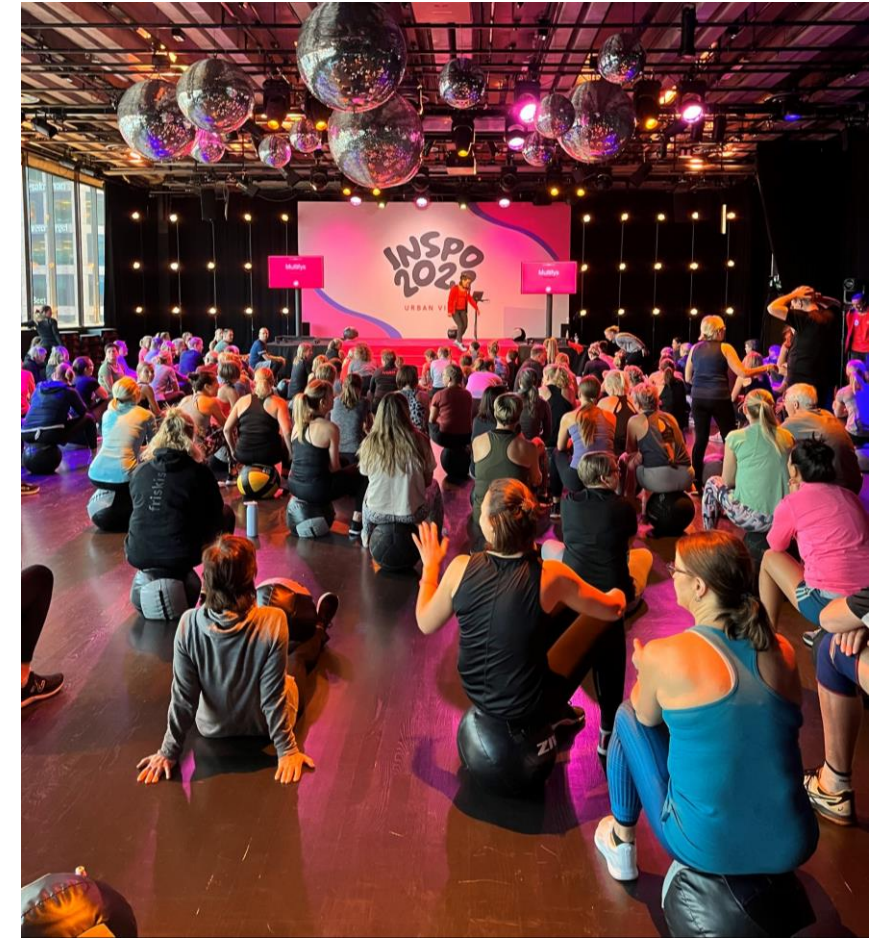
- ✓ Helene licensierad Yogaledare
- ✓ Ulf licensierad Multifysledare
- ✓ Anne och Maria var på inspiration i Stockholm
- ✓ Funkisträff

Inspiration, Sthlm

Helene, Yogaledare



Ulf, Multifysledare



5 mars äntligen IW Vasa igen....





TRELLEBORG

Efter Vasan hade vi öppet hus....



Friskis&Svettis Trelleborg

2 april 2023 · 🌐



1 april inleddes på bästa vis för ett gäng nyfikna och nuvarande medlemmar när vi bjöd in till pepplördag och träningsinspiration i gymmet och gruppträningspassen Multifys-Skivstång, Indoor walking och Dans Fusion. Tack alla ni som kom. Låt oss hålla i träningen och njuta av gemenskap och rörelseglädje! [#träning2023](#) [#gemenskap](#) [#kändigsomhemma](#) [#rörelseglädje](#)

Friskis Trelleborg pepplördag och öppet hus!





TRELLEBORG

Årsmöte 2023





TRELLEBORG

Sommarkortet – All Inclusive 2.0

39 (+30%) sålda
Sommarkort



Gymma och gruppträna så
mycket du vill hela sommaren!

I maj erbjöd vi Sommarkortet där all träning ingick och medlemmen till ett förmånligt pris tecknade sig för tre månader. Erbjudandet fanns på: hemsidan, Facebook och Instagram och via Facebook-FB annonsering



TRELLEBORG

Pop-up pass på Dalabadet



Friskis&Svettis Trelleborg

Publicerat av Linda Von Platen · 25 m · 🌐

Om en vecka är det dags för pop-up pass igen så sätt ett stort kryss i kalendern redan idag. Denna gången kör vi ute på Dalabadet på gräsmattan mellan campingen och padelbanorna kl. 9.30. ALLA är varmt välkomna och ALLA kan vara med. Mer info om passet följer i veckan. Trevlig helg! #sommaren2023 #popuppass #rörelseglädje





TRELLEBORG

Löpning, Jympa och Multifys i Östervångsparken under sommaren och vidare under året...



Allsången i Smyge – Sveriges sydligaste

Vi fanns på plats och bjöd på pass innehållande en mix av dans, styrka och kondition.





Palmfestivalen



#rörelseglädje



TRELLEBORG



#trelleborgsloppet



TRELLEBORG





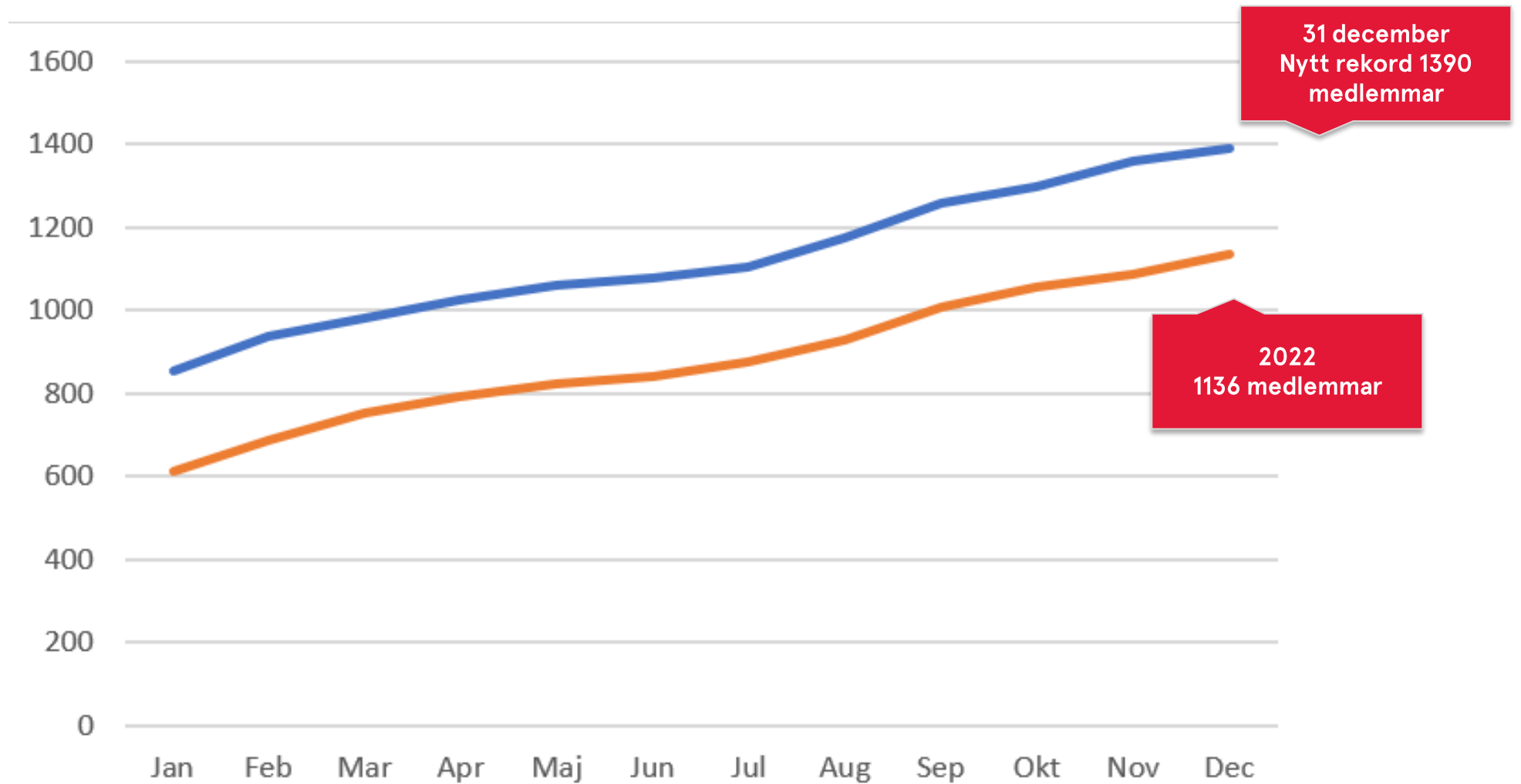
TRELLEBORG

Fler och fler
medlemmar hittade
till oss inför hösten

Medlemsutveckling 2023



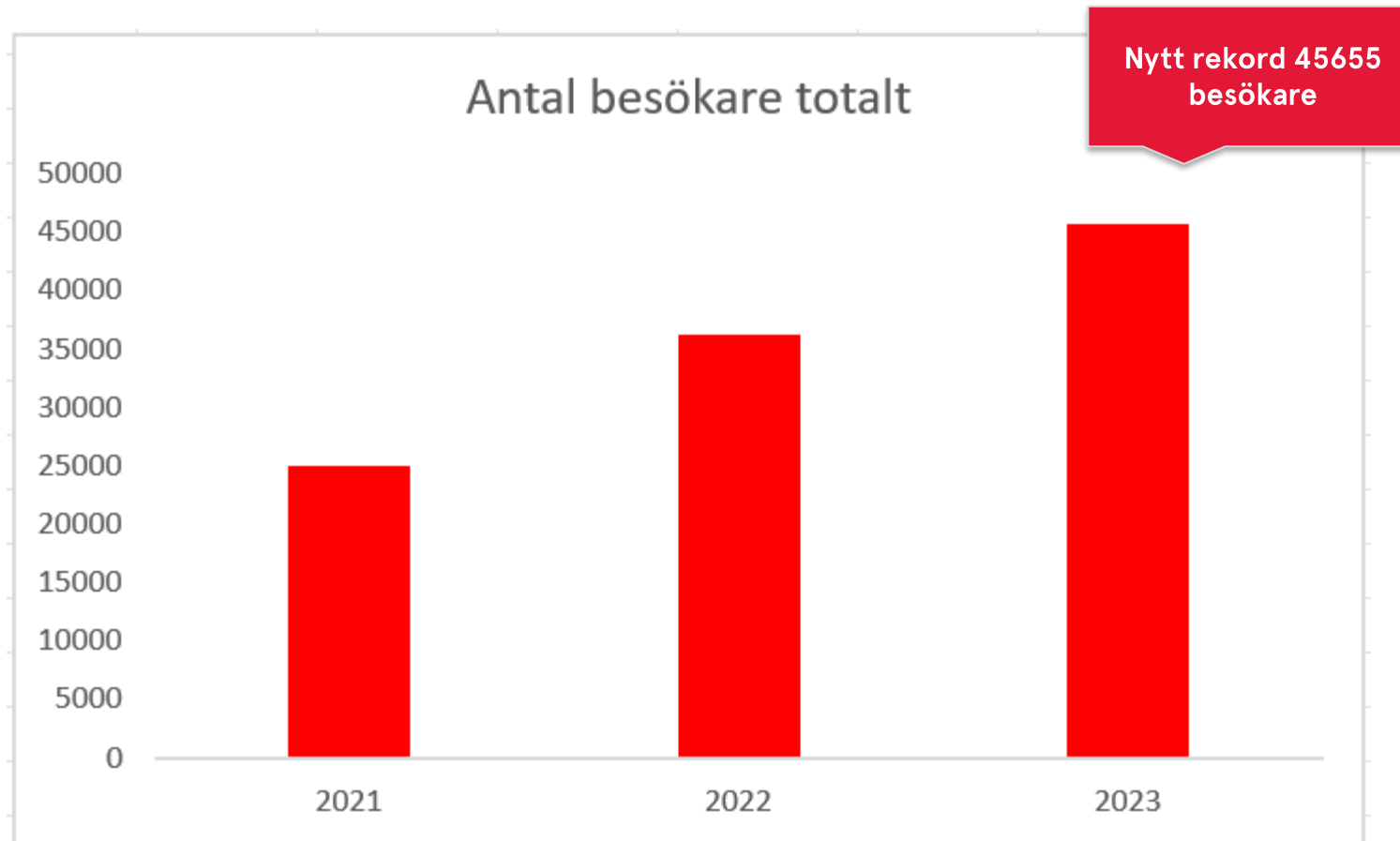
TRELLEBORG



Besökare 2023



TRELLEBORG



Statistik 2023



TRELLEBORG

◄	Kvinna ◄	Man ◄	Annat ◄	Ej valt ◄	Summa ◄
10 - 19 år:	99	96	0	0	195
20 - 29 år:	64	52	0	0	116
30 - 39 år:	104	42	0	0	146
40 - 49 år:	198	71	0	0	269
50 - 59 år:	226	112	0	0	338
60 - 69 år:	132	61	0	0	193
70 - 79 år:	78	43	0	0	121
80 - 89 år:	7	4	0	0	11
Okänd ålder:	0	1	0	0	1
Medelålder:	47.02	43.45	-	-	45.78
Totalt:	908	482	0	0	1390

66% kvinnor

Håll ut – nu drar höstschemat igång



Under både våren och hösten erbjöd vi en stor variation av pass

- ✓ Box
- ✓ Cirkelfys
- ✓ Cirkelgym
- ✓ Coreflex
- ✓ Dans
- ✓ HIT
- ✓ Indoor walking
- ✓ Jympa
- ✓ Kombi- och eventpass
- ✓ Löpning
- ✓ Multifys
- ✓ Skivstång
- ✓ Step explode
- ✓ Yoga
- ✓ Yinyoga



TFF och Friskis bjöd på
damfotboll den 16 september



Friskis & Svettis

Föreläsning

Vi lyssnade på Clas Nermark om
Allvarligt frisk – samt hade ett härligt
jympa pass tillsammans



Friskis&Svette Trelleborg

19 september 2023 · 🌐



Tack Claes Nermark och tack alla medlemmar och funkisar som i lördags strålade samman och lyssnade på föreläsningen Alltvarligt Frisk med Claes som sedan bjöd på ett härligt jympa-pass. Claes delade med öppenhet och värme med sig om hans egen resa från stroke i 40-års åldern och senare diagnosen MS (Multipel sklerose) och fram till att han idag med hjälp av insikter från forskning om hälsa och medicin är helt fri från skov.

Vi fick ta del av Claes kunskap, baserad på forskni... [Visa mer](#)



Friskis fortsatte samarbete med andra föreningar och kommunen för att främja den fysiska och psykiska hälsan

- PRO
- TKK Trelleborgs konståkningsklubb
- Trygghetsvårdarna i Trelleborg
- Senior Sport School
- Kultur- och Fritidsförvaltningen



Styrelsen 2023

Ordförande: Ulf Svahn

Sekreterare: Malena Strand

Kassör: Jerrie Kristiansson

Ledamöter: Jessica Bengtsson, Ann-Sophie
Samnegard, Ann-Katrin Sandelius och

Per-Göran Jönsson

Suppleant: Matz Olofsson



Yoga dag

friskis



Yoga Energy

Yoga för stela och mjuka män o
alla andra 'som inte når sina tår'

Yin yoga

**SÖNDAG
12 NOVEMBER**

Jenny och Helene bjuder
på en massa härlig yoga
och mellan varje pass är
det tebjudning





TRELLEBORG



Friskis&Sveltis Trelleborg

4 november 2023 · 🌐



Ibland kan träningen vara skrämmande på mer än ett sätt!! Vilket pass skrämmer dig? 🤩👻🍊



👍👍 25

2 kommentarer

Halloween



TRELLEBORG

Tack alla ni som hållit oss i rörelse 2023

Amanda

Andrea

Anna

Anna N (gästledare)

Anne

Anne-Sophie

Bengt

Christer F (gästledare)

Carin O

Carin P

Cecilia (gästledare)

Gun

Gunilla

Helene

Karin

Kristoffer

Inga-lill

Jenny

Jessika

Linda

Malin

Maria

Mats

Peter (gästledare)

Ronnie (gästledare)

Sandra

Susann

Thomas A

Tuija

Vlada

Ulf



Tack alla ni värdar och funkisar som har tagit hand om vår förening på olika sätt 2023

Annika

Ann-Sofi

Cecilia

Christer F

Desirée

Danka

Ewa

Helen

Helena

Jan-Urban

Jerrie

Jessica

Karina

Katarina

Mari

Matz

Mona

Thomas P

P-G

Pia

Susanne

Vendela





TRELLEBORG



**Stort tack till ledare från systerföreningar som
också har hjälpt till och lett pass hos oss 2023**

Ingen nämnd ingen glömd!

Vi har många ideellt arbetande funkisar i vår förening

Styrelse

**Lokaler/
renovering**

Seniorer

**Event-
gruppen**

Schema

**Kommuni-
kation/
Marknad**

**BRP,
hemsida,
VAKA**

**Valbered-
ning**

**Ledar-
gruppen**

Gymmet

**Inköp,
klädinköp
funkisar**

Värdar

En del ingår i specifika arbetsgrupper medan den största delen arbetar för föreningen i stort och smått...



TRELLEBORG

Julen har en speciell plats i våra Friskis- hjärtan

- Julkalender med erbjudande, julaktiviteter, träningsutmaningar, korterbjudande och tävlingar.
- Marknadsföring och träningskortserbjudande dec 2023 – feb 2024
- Massa härlig träning över jul-nyårshelgerna

Julkalender 2023

1 Vinn (h)julbyte
Tävla om presentkort på däckbyte hos Vianor i Trelleborg. Delta på plats i receptionen.

2 Vinn mer träning
Gissa antalet skumtomtar i i receptionen och vinn 1 extra månad på ditt träningskort!

3 Klappjakt
1:a advent, vi har gömt 5 julklappar i våra lokaler. Kanske kan du hitta en? Skynda dig hit och leta!

4 Frys inte mer
Träna idag och ta chansen att vinna en super fin Friskis-mössa

5 Bästa jul-erbjudandet!
Köp eller förläng ditt träningskort och få en extra träningsmånad på köpet!

6 Julklapp till dig i gymmet
Vi bjuder på en extra IT-timme 2024. Skriv upp dig på lappen i gymmet.

7 Utmana en ledare!
Amanda är redo och utmanar dig på Jägarvilal! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste genomföras och tiden tas av någon ur vår personal just idag. Vinnare lottas bland alla som deltar och säklart bland de som lyckas slå Amanda! KÖR SÅ DET RYKER!

8 Sylvesterloppet!
Vinn deltagande till Sylvesterloppet! Träna idag och få chansen att vinna startavgiften!

9 Pepparkakor till alla snälla motionärer
Extra energi och snällhet—vi bjuder på pepparkakor och julmust innan och efter din träning.

10 Vinn 1 mån träning!
Träna på något av våra pass livall och tävla om 1 extra träningsmånad!

11 Utmana en ledare!
Ulf är redo och utmaningen är flest armhävningar på tå! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste ses och antal räknas av någon ur vår personal. Vinnare lottas bland alla som deltar och bland de som lyckas slå Ulf! KÄMPA!!

12 Få lika långa fransar som Rudolf
Tävla om valfri behandling på Athena salong. Välj mellan brow lift, lash lift och fransförlängning.

13 Glad Lucia
Vi bjuder på lussebullar vanliga och glutenfria. Ta en bulle innan eller efter träningen.

14 Julkonsert
Välkommen hälsar Hammarlövskören som fyller vår kväll i receptionen från cirka kl. 17.45-18.45.

15 CG X:mas
Anne hon bjuder på ett ösigt, roligt CG pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan och häng med!

16 IW X:mas edition
Linda bjuder denna lördag på ett utmanande, roligt och framförallt juligt IW-distanspass...

17 Julshot
Tredje advent och en extra skjuts på vägen mot julafan i form av röda, juliga och hälsosamma julshots...

18 Jympa för alla julsångsalkare
Gun bjuder på härlig och rolig julmusik.

19 Vinn presentkort!
Träna på något av våra pass ikväll och delta i utlottningen av presentkort till ett värde av 200 kr. Ett presentkort utlottas på varje pass.

20 Extra julstämning!
Ta på dig dina juligaste och gran(n)aste träningskläder. På varje pass kröns den juligaste motionären!

21 IW jul-intervaller
Andrea bjuder på ett ösigt, roligt IW-pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan nu kör vi!!

22 Utmana en gym-instruktör
Vår ledare är redo i gymmet och utmaningen är flest chins! Alla är välkomna att delta men ditt försök måste ses och antal räknas av någon ur vår personal. Vinnare lottas bland alla som deltar och bland de som gör fler chins är vår gym-ledare! HANG TOUGH!

23 Bästa julerbjudandet!
Köp eller förläng ditt 6-mån träningskort och få en extra träningsmånad på köpet!

24

God Jul!
Juligt Cirkelgym-pass med Anne kl. 9.00, i god tid innan
Kalle Anka & co

Varje kalenderlucka presenteras mer i detalj via våra Facebook och Instagram-flöden.
Alla erbjudanden gäller endast angivet datum och tider 1-24 december 2023.

Friskis & Svettis



TRELLEBORG



Gott nytt träningsår
Tack för 2023





NET • GLÄDJE • Bra JOBBAT • Kom GEN • SMIDIGHet • snygging • det ser BRA UT • Du är STARK • ha KUL • Sött är ET • Du KAN • kämpa



Tack för 2023