



IF Friskis&Svettis Säffle Verksamhetsberättelse 2023

231 medlemmar/34 funktionärer/5 dagar i veckan rörelseträning

Vårens utbud bestod av följande pass under januari - april:

Familj 2-6 år

Junior 7-11 år

Yoga soft

Jympa

Enkeljympa

Jympa soft

Step Explode

Multifys

Power Hour

Box

Totalt 11 pass/vecka

Vårterminen hade flera nyheter i passutbudet och en var Step Explode med Nora Langaard på söndagar. Hon startade också upp Juniorjympan igen som vi saknat i några år.

Emelie Herskind gick utbildning i Multifys som ersatt Modus.

Anna Skoglund och Kerstin Belander varierade ledarskapet på tisdagarnas jympa.

Enkeljympan startade den 16 februari och ledare var Kerstin Belander.

Katarina Kristoffersson, Nora Laangaard, Pia Nilsson och Kerstin Belander hjälpte Åmålsföreningen med att leda pass. Som ersättare har vi haft besök av Elin Larsson från Friskis i Åmål som hoppat in vid behov under terminen.

Under sportlovsveckan fick alla prova på gratis träning under parollen "Ta med en vän/kollega/granne och prova".

Kristin Ekberg körde ett familjepass i Furuskogsparken när Familjecentralen arrangerade en träff.

Mats Lindgren höll i mars två uppskattade utbildningar för funktionärer i HLR med både film och dockor.

Den 21 april samlades föreningens funktionärer på hotellet och hade en trevlig After Work-kväll.

Under våren har styrelsen haft 4 möten utöver årsmötet 13 april. Även ett funktionärsmöte hölls den 2 maj för att diskutera olika föreningsfrågor. Samtliga möten har hållits i Tennisklubbens styrelserum.

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

Stadsloppet genomfördes den 27 maj med delvis ny dragning av sträckan och föreningen skötte uppvärmningarna samt hade en vattenstation i Solparken för deltagarna.

Den 1 juni drog utomhusjympan i gång på Tegnérfältet tisdagar och torsdagar kl. 19.00-20.00.

Anna Skoglund och Nora Langaard deltog när Svenska kyrkan hade ett tvådagars evenemang på Västeräng sista veckan i juli.



Full fart på HLR-utbildningen



Höstens utbud bestod av följande pass under september - november:

Familj 2-6 år

Juniorfys 6-12 år

Yoga Soft

Jympa

Jympa Soft

Dans Fusion

Step Explode

Multifys

Multifys Soft

Power Hour

Box

Totalt 11 pass/vecka

Höstens två passnyheter var Dans Fusion med Nora Langaard och Multifys Soft med Pia Nilsson.

Pias Multifys Soft och Åse Ahlséns Yoga Soft flyttade denna termin till jympasalen på Tingvallaskolan. Hallen är mindre men varmare än Herrgårdshallen vilket uppskattades av ledare och motionärer.

Kristin Ekberg tog över Juniorfysen efter Nora Langaard.

Mike Lofstrand från föreningen i Karlstad kom i augusti och hade utbildning i hur man använder FitnessPlayer när man skapar sitt pass.

Kerstin Belander, Katarina Kristoffersson och Nora Langaard ledde pass för deltagare i årskurs 4-6 på Höglundaskolan under höstterminen i projektet Säffle Fritidsklubb.

Den 14 oktober bjöd Karlstads Friskis&Svettis in till en inspirationsdag och Nora som var med passade på att bjuda in ledaren Alice till Säffle. De båda körde sen passet Dans Fusion den 30 oktober i Säffle.

Den 20 oktober träffades funktionärerna i en gemensam After Work på hotellet och hade en glad kväll.

Annelie Nilsson som varit tf. värdansvarig lämnade över uppdraget till Sara Sand och Linda Halldén.

I december erbjöds träning tisdagar och torsdagar kl. 19.00-20.00.

Den 16 december hade Susanna Andersson Yadav licensiering som hon klarade galant och hon är nu vår nya jympaledare.

Årets Juljympa 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 tre möten under hösten.



Susanna Andersson Yadav fixade licensieringen.

Deltagare per pass under vårterminen 2023

<i>Intensitet</i>	<i>Antal pass</i>	<i>Pers/pass</i>
Familj 2-6 år	11	31
Juniorfys 7-11 år	6	3
Yoga Soft	15	24
Step Explode	13	13
Enkeljympa	10	4
Jympa	14	11
Jympa Soft	16	20
Jympa varierande	15	12
Power Hour	15	16
Multifys	15	14
Box	14	7

Under maj månad erbjöds 7 st. pass och antal personer i snitt per pass var 9 deltagare.

Under våren genomfördes 151 pass.

Deltagare per pass under höstterminen 2023

<i>Intensitet</i>	<i>Antal pass</i>	<i>Pers/pass</i>
Familj 2-6 år	13	32
Juniorfys 6-12 år	10	12
Yoga Soft	11	23
Jympa	15	16
Jympa Soft	13	19
Step Explode	12	6
Multifys	14	12
Multifys Soft	13	15
Power hour	14	15
Box	11	7
Dans Fusion	13	7


Under hösten genomfördes 140 pass varav ett pass var juljympan med 19 deltagare.

Säffle

Ort

20240410

Datum



Verksamhetsansvarig F&S Säffle