

**Välkommen!**

# Verksamhetsberättelse 2022



friskis

Lustfylld och lättillgänglig träning  
av hög kvalitet för alla.

# Inledde året försiktigt optimiska men fortfarande påverkade av pandemin



Riksdagen har i enlighet med Folkhälsomyndighetens hemställan till regeringen från den 3 februari 2022 och utifrån regeringens proposition beslutat att covid-19 inte längre ska klassas som allmänfarlig- och samhällsfarlig sjukdom från och med den 1 april 2022.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Året inleddes med träningsinspiration när ett 10-tal av våra ledare i januari deltog i en digital Multifys-utbildning



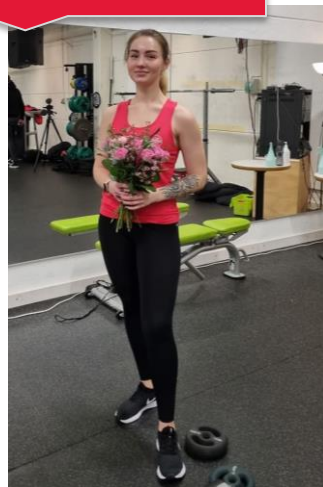
# Mer utbildningar och inspiration

- ✓ Gun licensierad Jympaledare
- ✓ Vlada blev licensierad Skivstångsledare
- ✓ Susann blev licensierad att leda Cirkelfys
- ✓ Oktober jympainspiration i Malmö
- ✓ Maj och November - Funkisträffar

Gun, jympaledare



Vlada,  
Skivstångsledare



Suann,  
Cirkelfysledare



Jympainspiration,  
Malmö



# 6 mars äntligen IW Vasa igen....



# Efter Vasan kommer påsken....

☀️ PÅSK-PASS  
🥚 KONDITONSINTERV.  
👤 MULTIFYS  
✌️ PAR I PÅSK  
👉 KVAST  
COREFLEX  
"







m IGEN • SMIDIGHet • snygging • det ser BRA UT • Du är STARK • ha KÖL • Svett är HETT • Du KAN • kämpa



Årsmöte  
2022

# Juni - Mitt Friskis nya bokningsappen lanseras

## Från Facebook 12 juni

Nästa vecka börjar vi vår övergång till nya bokningsappen Mitt Friskis! Vi jobbar hela tiden för att det ska vara så smidigt som möjligt för dig att vara medlem. Nu släpper vi en ny app för bokning av träningspass. Appen heter Mitt Friskis och du hittar den i App store och på Google play [...].



# Sommarkortet - All Inclusive 2.0



I maj erbjöd vi igen Sommarkortet där all träning ingick och medlemmen till ett förmånligt pris tecknade sig för tre månader.

Erbjudandet kommunicerades via vår digitala kanaler: hemsidan, Facebook och Instagram och via Facebook-FB annonsering

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



# South Beach Festival 29 juni

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



# Palmfestivalen



Friskis&Svette Trelleborg



Publicerat av Linda Von Platen · 26 augusti 2022 · 🌐

Palmfestivalen är nu i full gång och är du sugen på att veta mer om oss och vad vi erbjuder i form av träning, gemenskap och rörelseglädje så titta förbi vårt tält. Delta i tävlingen att på foto illustrera rörelseglädje och ta chansen och vinn ett 6-mån träningskort till dig eller någon du känner ❤️!! #rörelseglädje #palmfestivalen #kännigsomhemma

# #rörelseglädje



# Palmfestivalen i siffror



2 dagar

20-tal  
funkisar  
hjälpte till

Över 900  
medlemmar

1 tält

13 prova  
på  
veckor

88 stycken  
nettoökning

17  
funkisar  
bemanna  
de

En  
försvunnen  
roll-up

149  
sålda  
Palmfesti  
valskort

3 ledare  
som  
värmde  
upp löpare

60% av  
nettoökning  
består  
av allkort

23  
rörelseglädje  
-tävlan

3 stycken  
6-månkorts  
vinnare

5 personer  
i jägarvila

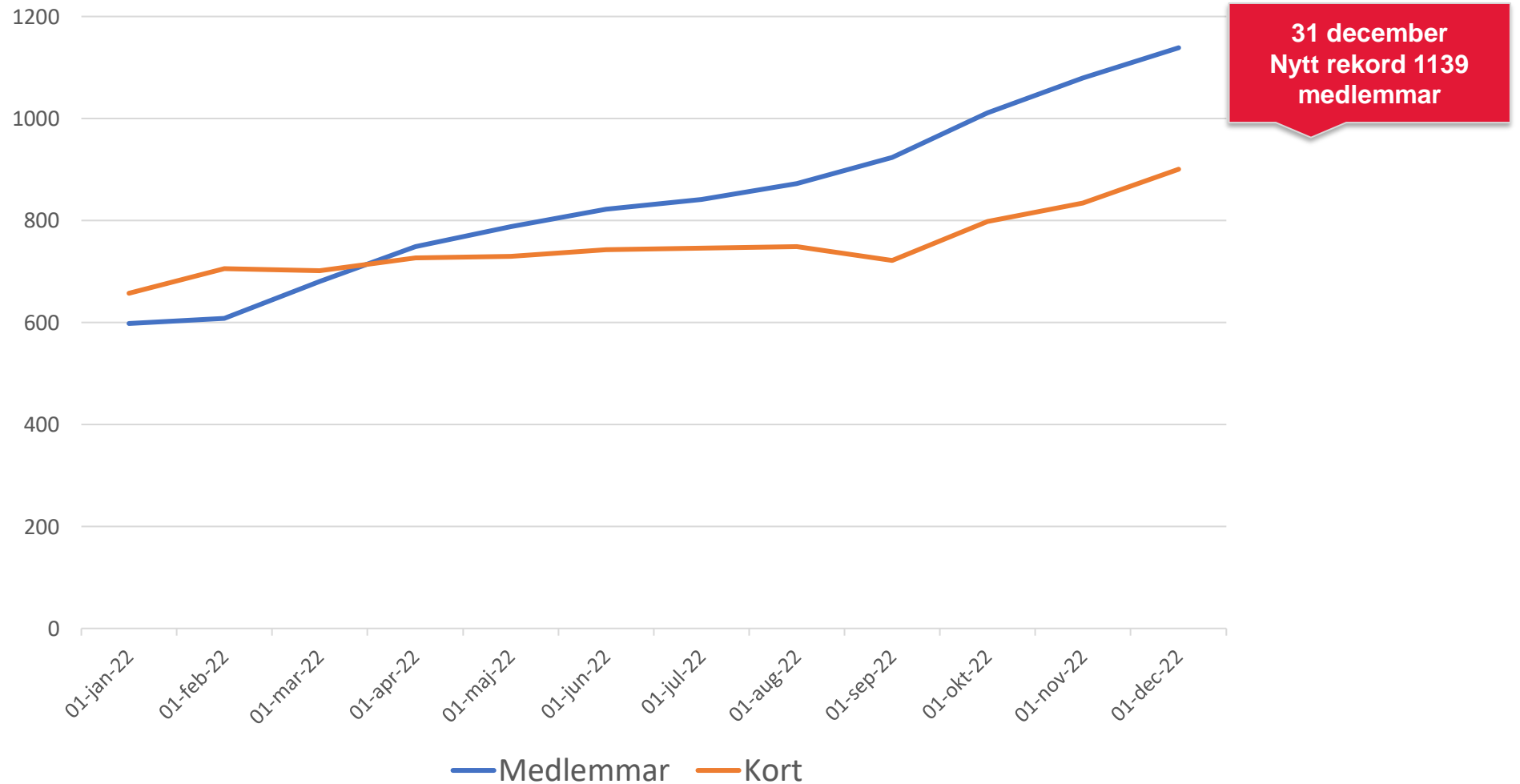


**Jag på väg till Friskis 2022**



**Fler och fler  
medlemmar hittade  
till vår förening**

# Medlemsutveckling 2022





Vi stod för uppvärmningen inför Trelleborgsloppet som åter igen genomfördes... och såklart representerade ett grymt gäng löpare även Friskis under loppet 😊



# Håll ut! Snart drar höstschemat igång.



# Under både hösten och våren erbjuder vi en stor variation av pass

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



# Idrottens dag på Pilevallskolan slutet 30 september

Trots att vi för tillfället inte har pass för ungdomar så fick vi chansen att visa vad vi kan när Maria och Linda bjöd på inspirerade boxnings-pass för eleverna



# En milstolpe uppnåddes för föreningen i slutet av september

Vi uppnådde ett mål som föreningen satte för 4-5 år sedan då vi blev **1000 medlemmar**.

Såklart slog vi på stora trumman och firade detta med alla våra medlemmar och mer specifikt den 1000e medlemmen Mikael Lendt. Vem hade trott detta under de tuffa pandemiåren?!!!





**Friskis till 1000 firandes bland annat  
med eventpass, fruktcocktail i  
receptionen, funkisträff i november**







# Grattis Friskis Trelleborg!



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

- PRO
- TKK Trelleborgs konståkningsklubb
- Trygghetsvårdarna i Trelleborg
- Senior Sport School

24 oktober  
2022



# Grattis gymmet på 2-års dagen



Friskis&Sveltis Trelleborg

Publicerat av Linda Von Platen · 23 oktober 2022 · 🌐

Imorgon fortsätter vi firandet 🥳🥳🥳 av att vi nu är över 1000 fantastiska medlemmar och dessutom fyllet vårt fina gym 2 år! På morgonpassen och från kl. 17.00 bjuds det på bubbel i glaset, röd-vita gottar och festliga frukter. 🍏🍓🍌🍉🍷 Sist på kvällen går vi igenom de antal gissningar vi har fått på antal Marianne-karameller och utlyser den slutgiltiga vinnaren. Än är det inte för sent att vara med och tävla... 😊, lämna din gissning innan kl. 19.00 på måndag så är du med och tävlar ... **Visa mer**

# Styrelsen 2022

Tf. ordförande ordförande: Linda von Platen

Sekreterare: Anne-Sophie Samnegård

Kassör: Jerrie Kristiansson

Ledamöter: Jessica Bengtsson, Karina Puusaari,  
Ulf Svahn och Per Göran Jönsson

Suppleant: Matz Olofsson





# Tack alla ni som hållit oss i rörelse 2022

Amanda

Andrea

Anna

Anne

Anne-Sophie

Bengt

Christer F (gästledare)

Carin

Gun

Gunilla

Helene

Karin

Kristoffer

Inga-lill

Jenny

Jessika

Linda

Malin

Maria

Mats

Peter (gästledare)

Sandra

Susann

Thomas A

Tuija Vlada



# Tack alla ni värddar och funkisar som har tagit hand om vår förening på olika sätt 2022

Annika

Ann-Sofi

Caruba

Cecilia

Christer F

Desirée

Danka

Ewa

Helen

Helena

Jan-Urban

Jerrie

Jessica

Karina

Katarina

Mari

Matz

Mona

Thomas P

P-G

Pia

Susanne

Ulf

Vendela





**Stort tack till ledare från systerföreningar som också  
har hjälpt till och lett pass hos oss 2022**

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...

# Julen har en speciell plats i våra Friskis-hjärtan

## Julkalender 2022

1 **Vinn (h)julbyte**  
Tävla om presentkort på däckbyte hos Family Motors Peugeot i Trelleborg. Deltar gör du på plats i receptionen.

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

3 **Klappjakt**  
Idag har vi gömt 5 julklappar i våra lokaler. Kanse 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 6-mån träningskort och få en extra träningsmånad på köpet!

6 **Julklapp till dig i gymmet**  
Vi bjuder på en extra IT-timme 2023. Skriv upp dig på lappen i gymmet.

7 **Utmana en ledare!**  
Amanda är redo och utmanar dig på jägarvila! 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 säkert bland de som lyckas slå Amanda! KÖR SÅ DET RYKER!

8 **Vinn vattenflaska!**  
Träna hos oss och få chansen att vinna en ny, juligt Friskis-röd vattenflaska!

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 ikväll och tävla om 1 extra träningsmånad!

11 **IW flow & adventsyoga**  
Söndagsflow och härlig yoga. Tillsammans med Helene och Jenny laddar vi för julen 2e advent.

12 **Utmana en ledare!**  
Susann är redo och utmaningen är fest anmärkning på till 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 Susann! KÄMPA!!

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

14 **Vinn citykort!**  
Tävla i vår julquiz i receptionen.

15 **IW jul-intervaller**  
Andrea bjuder på ett ösigt, roligt IW-pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan och häng med...!

16 **Extra julstämning**  
Dra på dig dina julgäste och gran(n)aste träningskläder. På varje gruppträningsspass kröns den juligaste motionären. Söta vinster finns i potten!

17 **IW distans X-mas**  
Lördagspasset kl. 9.30 är för alla julsångsångare Linda bjuder på härlig och rolig julmusik...

18 **Julshot**  
Tredje advent och en extra skjuts på vägen mot julafton i form av röda, juliga och hälsosamma julshots...

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 **Julkoncert**  
Välkommen hälsar Hammarlövsören som fyller vår kväll i receptionen från cirka kl. 17.45-18.45.

21 **Utmana en gyminstruktör!**  
Vår ledare är redo i gymmet och utmaningen är fest 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 än vår gym-ledare! HANG TOUGH!

22 **IW jul-intervaller**  
Andrea bjuder på ett ösigt, roligt IW-pass med GRYM julmusik. På med tomteluvan och häng med...!

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

24 **God Jul!**  
Juligt Cirkelegym-pass med Bengt kl. 9.30, i god tid innan  
Kalle Anka & co

Varje kalenderlucka presenteras lite mer i detalj via våra Facebook och Instagram-flöden.  
Alla erbjudanden gäller endast angivet datum och tider 1-24 december 2022.

Friskis&Svettis

- Julkalender med erbjudande, julaktiviteter, träningsutmaningar, korterbjudande och tävlingar.
- Marknadsföring och träningskortserbjudande dec 2022 – feb 2023
- Massa härlig träning över julnyårshelgerna



**Avslutade 2022 med ett  
träningsfyrverkeri och en repris  
av eventpasset Friskis till 1000**



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 2022