

Välkommen!





TRELLEBORG

Verksamhetsberättelse 2024



friskis

FRISKIS&SVETTIS

1978



VÅRT
ÄNDAMÅL

80

TRÄNINGSFORMER



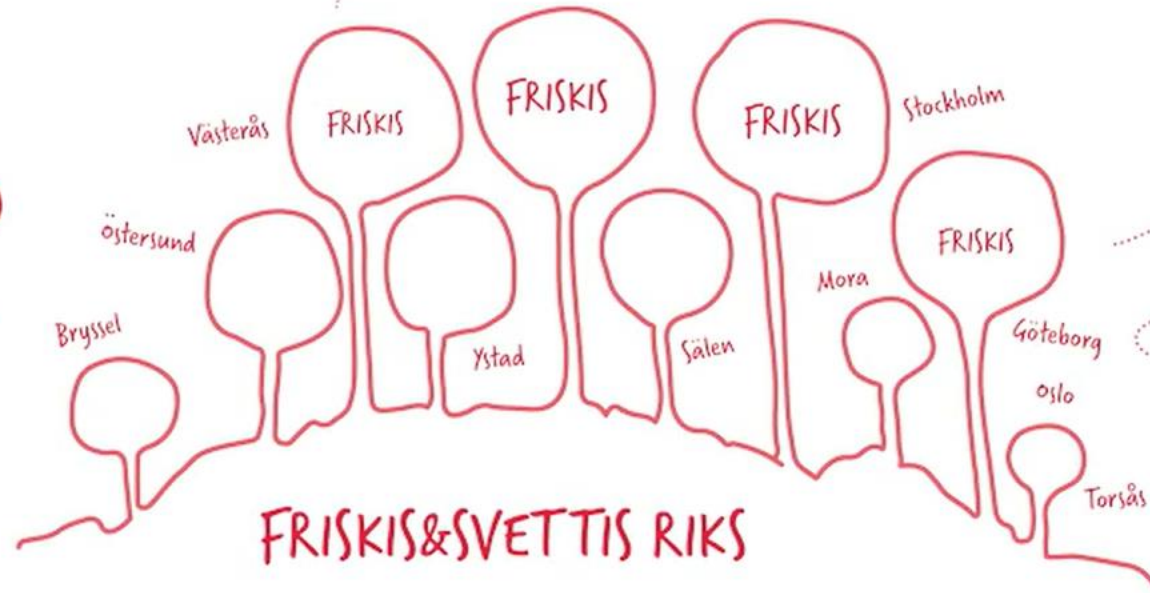
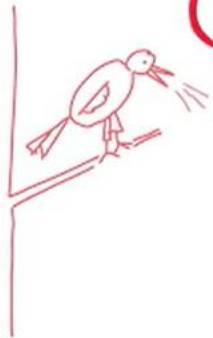
VÅRA VÄRDERINGAR
GENOMSYRAR ALLT VI GÖR



159

IDEELLA FÖRENINGAR

CA 500 000
MEDLEMMAR



13 000

IDEELLA
FUNKTIONÄRER

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 IW Spurt, jympa soft, jympa och 2 CG-pass



Friskis&Svettis Trelleborg

3 januari 2024 · 🌐

Passa på att köpa nytt eller att förlänga ditt träningskort! Från den 1-31 januari kan du köpa träningskort till 2023-års träningskortpriser. För mer information om våra träningskort och om priserna som gäller till och med den 31 januari, se här.

<https://www.friskissvettis.se/trelleborg/priser>

NYÅRSERBJUDANDE

Terminstart 2024
väntar runt hörnet!

Köp eller förläng ditt
träningskort under januari
till 2023-års priser



TRELLEBORG

35-års firande!



Friskis&Svettis Trelleborg

19 april 2024 · 🌐

I början av året kunde vi berätta att Friskis Trelleborg fyllde imponerande 35 år. Det har någonsin varit dags att fira denna födelsedag tillsammans med DIG. Söndagen den 28 april kl. 17.15 vill vi bjuda dig på en tidsresa tillbaka till året 1989, när Friskis&Svettis Trelleborg grundades. Vår trip tillbaka till Friskis ursprung och ett jympa-pass med 1989-tals feeling, musik och rörelse. Missa inte denna härliga nostalgitrip och roliga jympapass nästan hela jympal... [Visa mer](#)



Friskis&Svettis Trelleborg

27 februari 2024 · 🌐

Kära medlemmar idag är ingen vanlig dag – utan faktiskt allas vår förenings 35-års dag. Vissa av er har varit med ända sen början andra har precis hittat till vår förening och vår träning. Oavsett så är det Du som är och gör vår förening – de bästa medlemmarna man kan ha!

😊 Vi ser fram emot att fira 35 år med dig och med förhoppning om många fler födelsedagar tillsammans framöver. 🎉 Håll utkik efter firande och festligheter som väntar runt hörnet



Friskis&Svettis Trelleborg

29 april 2024 · 🌐

Vilket firande! Det är en glad 35-årig förening "som vaknar" denna morgon med minnet av hur vi fyllde Stora hallen igår tillsammans för en resa tillbaka i tiden till 1989 när allt började för vår förening. Glädje, gemenskap och rörelseglädje – tack alla ni som firade med oss! Tack jympagänget för ert hejdundrande jympapass och er energi! Nu kör vi vidare mot 40-års jubileumet 😊

Ps. för er som inte kunde vara med denna gången så ryktas det om en favorit i repris...



Mer utbildningar och inspiration

- ✓ Utbildning i BRP
- ✓ Caroline licensierad Multifys
- ✓ Lotta licensierad Multifysledare
- ✓ Tuija licensierad Dansledare
- ✓ Anne och Maria var på INSPO i Ängelholm



Caroline,
Multifysledare



Lotta, Multifysledare



Tuija, Dansledare



Inspiration,
Ängelholm





TRELLEBORG

3 mars var det äntligen IW Vasa igen....



Friskis&Sveltis Trelleborg

3 mars 2024 · 🌐

Stort tack alla ni som idag tillsammans med oss och snörde på er "IW-skidorna", stakade och kämpade er fram på loppet mellan Sälen och Mora. Vi hade så roligt och ser fram emot nästa år redan 😊. För Vasaloppet var det den hundrade gången loppet kördes för Friskis Trelleborg har vi bjudit på "Vasan" sen 2013 med några undantag under pandemin. Stort tack för varma ord i salen, och via nedan inlägg från Helene, Susann och Linda #IWWasa #rörelseglädje #stumtabenochträningsvärkimorgon?






TRELLEBORG

Årsmöte 2024



 Friskis&Svettis Trelleborg
15 april 2024 · 🌐

Tack alla för deltagande vid gårdagens årsmöte och tack Karina för ditt fina arbete som ordförande. Kul att se vi var många på plats den fina söndag. Var du inte där så kan du ta del av alla årsmöteshandlingar och sammansättningen av vår nya styrelse via hemsidan. Vi ser fram emot att välkomna Susanne Bergqvist, Katarina Gadd och Tase Simonovski nya ledamöter i styrelsen. Stort tack till Per-Göran Jönsson, Malena Strand och Anne-Sophie Samnegaard för er tid och engagemang i styrelsen. Nya ansikten hittar vi också i valberedningen i form av Gene Borghammar och ny revisor Lars-Erik Cederholm. Blommor fick dessutom 2023 års flitigaste motionär – Kerstin – som har genomfört inte mindre än 317 pass. #rörelseglädje #medlemsdemokrati #gemenskap #årsmöte2024





TRELLEBORG

Påskpass! Eurovisionpass!

Friskis&Sveltis Trelleborg
25 mars 2024 · 🌐

Påskveckan är igång och på lördag kl. 9.30-11.00 bjuder vi på ett pass på temat PÅSK med ägggstra 🥚🥚🥚 mycket av allt från kondition och styrka till påskägg och andra roligheter. Boka dig med en gång och kicka igång påskfirandet med ett (eller om du inte ska fira påsk) grymt träningspass tillsammans med Gun, Caroline, Helene och Linda. 🥰🥰🥰🥰
ps. vissa avvikelser kan ske i schemat denna vecka och under påskdagarna. Enklast håller du koll och bokar dig som vanligt i appen. Med önskan om en glad påsk och härlig träningsvecka!

PÅSKPASS
ÄGGGSTRAS ALLA
PÅSKAFTON KL. 9.30-11.00



#rörelseglädje

Inga-Lill Widén
11 maj 2024 · 🌐

Linda bjöd in till ett festligt pass med fart och takt 🏃
Lusten skapades genom Eurovisionmusik från 1974-2024. Låtarna presenterades med år och artist, vilket höjde nyfikenheten och Stämningen rejält.
Detta var verkligen både givande och kul
Tack så mycket 🙌🌟🥰🥰



Vi hade vår **Generalsekreterare** på besök





TRELLEBORG

Sommarkortet – All Inclusive 3.0



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.



Friskis&Svette Trelleborg

15 juni 2024 · 🌐

Sommar och på plats i Skåne? Du har väl inte missat årets sommarträningskort - Sommarkortet Syd. Träningskortet gäller på hela 19 Friskisföreningar i södra Sverige och gäller för all gym- och gruppträning mellan 1/6-31/8. Kostar endast 995 kr (medlemskap tillkommer). Klicka på länken nedan för mer information och köp. Hoppas vi ses i sommar!

<https://www.friskissvette.se/.../nyhet-sommarkortet-syd>

Nyhet!

Sommarkortet Syd

Ett kort, ett pris och obegränsad träning på 19 Friskisföreningar i södra Sverige.



friskis



TRELLEBORG

Nya investeringar



Friskis&Svettis Trelleborg

18 september 2024 · 🌐

Stairways to heaven? Eller helt enkelt en imponerande trappmaskin, en NYHET i gymmet och ett träningsalternativ till ännu starkare ben, rumpa och bål 😊. Trappmaskinen stärker även din muskulatur för de mindre muskelgrupperna. Där utöver tränar du också upp flåset och förbättrar sakta men säkert din kondition.


Vill du träna mer än bara på trappmaskinen så missa inte vårt erbjudande på träningskort för både gym- och gruppträning. Köper du årskort får du två månader extra trän... [Visa mer](#)





TRELLEBORG

Löpning och Multifys i Östervångsparken under hela året med extra Jympa pass under sommaren!

 Friskis&Svette Trelleborg
13 juni 2024 · 🌍

Snart smäller det! Vad undrar du? Premiären för sommarjympa i Östervångsparken, såklart. Varmt välkommen att hänga med ikväll torsdag den 13 juni kl. 18.00... Ingen bokning behövs det är bara att dyka upp 😊😊





TRELLEBORG

Allsången i Smyge – Sveriges sydligaste

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



Friskis&Svettis Trelleborg


22 augusti 2024 · 🌐

En lite gråare dag som idag känns det extra härligt att dela en glädjefyllt återblick från årets uppvärmning inför Sveriges sydligaste allsång i Smyge. Våra fantastiska ledare Anne, Maria och Tuija fick verkligen publiken att komma igång och sprida äkta rörelseglädje! Sommaren är visserligen inte över än, men höstschemat drar igång på måndag den 26 augusti. Kika in i appen och börja planera din träningshöst – vi ses väl där?! #rörelseglädje #allsångismyge #höstschema



TFF och Friskis bjöd på fotboll

Friskis & Svettis

 **Friskis&Svettis Trelleborg**
7 juni 2024 · 🌐

Kom och stötta TFF när de möter IK Brage i Superettan-matchen den 17 juni kl. 19.00. Till matchen bjuder fotbollsklubben in föreningar, lag och deras medlemmar. Du som medlem i Friskis&Svettis Trelleborg erbjuds därför möjligheten att bjudas på biljetter till matchen. Erbjudandet gäller max 2 biljetter/person. Är du intresserad så anmäl senast den 12 juni via e-post: vardansvarig@trelleborg.friskissvettis.se , ange ditt namn och hur många biljetter du önskar. Biljetterna hämt... [Visa mer](#)





Palmfestivalen



#trelleborgsloppet



TRELLEBORG



#rörelseglädje



TRELLEBORG



Friskis&Sveltis Trelleborg

27 oktober 2024 · 🌐

...

Så roligt att få träffa så många av er vid Skymningsloppet i torsdags! Ett 20-tal av Friskis energiska och snabbfotade motionärer samlades för en gruppbild och delade en fin gemenskap. Skymningsloppet erbjuder en unik löpupplevelse i skymningen, där deltagarna springer genom stämmingsfullt upplysta banor runt Trelleborg. Det populära loppet, som lockar både löpare och cyklister, är en härlig utmaning i ett höstigt Trelleborg. Väl i mål bjöds det på värmande gulaschsoppa och c... [Visa mer](#)



Friskis&Sveltis Trelleborg

1 september 2024 · 🌐

...

Palmfestivalen 2024 är över för i år, och vi känner en varm glädje i våra Friskis-hjärtan efter att ha fått njuta av solen, rörelseglädje och många fina möten. "Rekordmånga löpare deltog i Trelleborgsloppet, och vi såg både starka insatser i täten och en imponerande kämpaglöd ända in i sista ledet," kommenterade vår löpleddare Anne.

Tyvärr var stämningen inte lika positiv på festivalens andra dag. Under natten till lördag tog sig en tjuv in i vårt tält och stal alla våra pre... [Visa mer](#)





TRELLEBORG



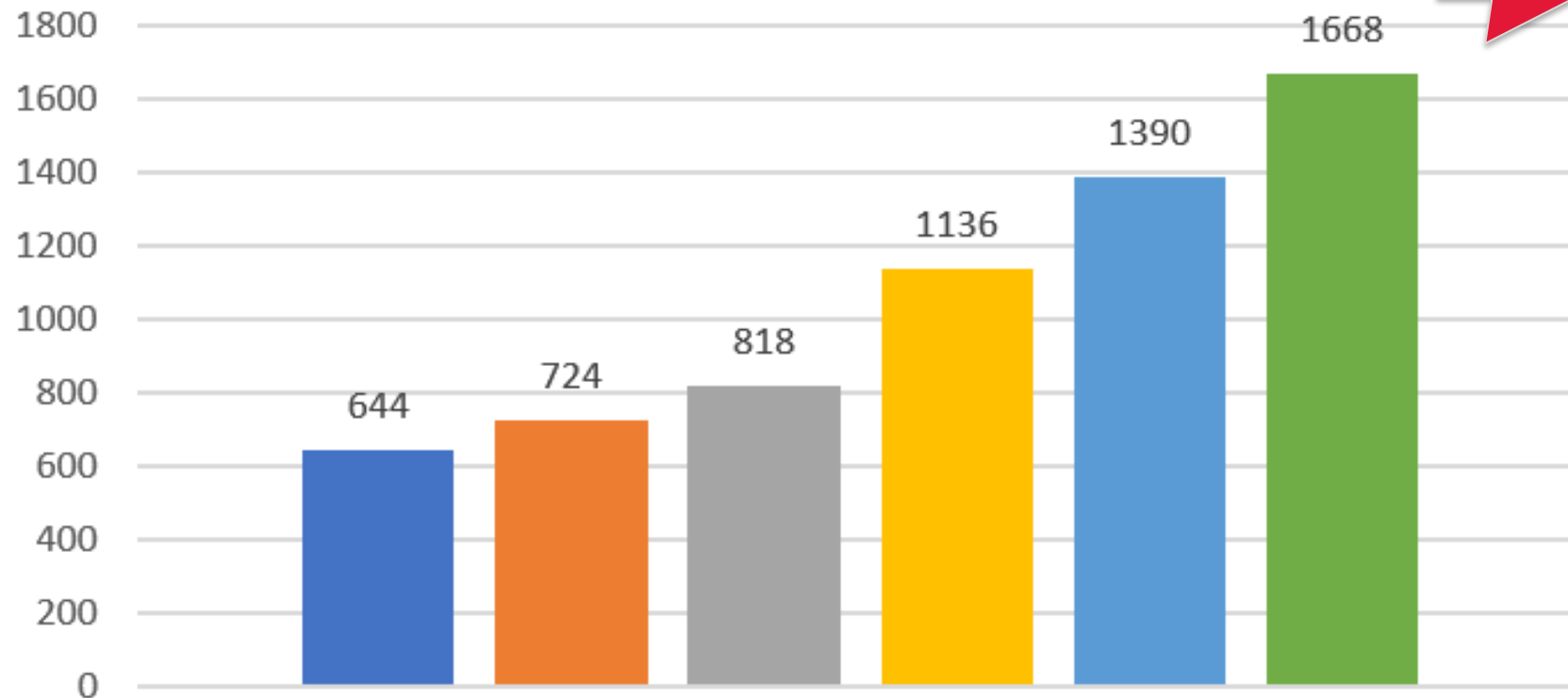
Fler och fler
medlemmar hittar till
OSS

Medlemsutveckling 2024



TRELLEBORG

F&S Trelleborg antal medlemmar



2024
Nytt rekord 1668
medlemmar

2019
644 medlemmar

■ 2019 ■ 2020 ■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024

Besök 2024



TRELLEBORG

Antal besök totalt



Statistik 2024



TRELLEBORG

Åldersintervall	Kvinna	Man	Summa
10 - 19 år:	153	97	250
20 - 29 år:	77	70	148
30 - 39 år:	118	59	177
40 - 49 år:	223	89	312
50 - 59 år:	266	133	399
60 - 69 år:	149	79	228
70 - 79 år:	82	51	133
80 - 89 år:	10	5	15
Medelålder:	45.92	43.96	45.22
Totalt:	1078	584	1665

65% 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



53 olika pass i veckan!



TRELLEBORG

Föreläsning

Vi lyssnade på Pernilla Tell om klimakteriet och träning.



friskis



Friskis&Svette Trelleborg

14 november 2024 · 🌐

📍 Vilken fantastisk kväll vi hade igår! Nästan fullsatt i Stora hallen, och det var underbart att se så många engagerade och nyfikna kvinnor på ämnet klimakteriet och träning. Tack till alla er som kom och lyssnade – och ett stort tack till Pernilla Thell för en inspirerande, aktiv och intressant föreläsning! 🌸

Ps. Har ni idéer på vad ni vill lära er mer om eller event vi skulle kunna arrangera skriv nedan eller dela din idé med någon av oss på Friskis Trelleborg 😊



Träning och klimakteriet
13 november kl. 19.00

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

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



Maria Söderberg

12 januari 2024 · 🌐

Hela förmiddagen har vi tillbringat på Västervångsskolan 😊 rörelseglädje för alla årskurser från förskoleklass till nio! ❤️ [Anne Kristiansson](#) [Ulf Svahn](#) grymt jobbat 🙌



Styrelsen 2024

Ordförande: Ulf Svahn

Kassör: Jerrie Kristiansson

Ledamöter: Jessica Bengtsson, Susanne Bergqvist, Katarina Gadd, Ann-Katrin Sandelius, och Tase Simonovski

Suppleant: Matz Olofsson



Funkisträff samt utnämning av hedersmedlemmar





TRELLEBORG

Tack alla ni som hållit oss i rörelse 2024

Amanda

Andrea

Anna

Anna N (gästledare)

Anne

Anne-Sophie

Bengt

Christer F (gästledare)

Carin O

Carin P

Cecilia (gästledare)

Gun

Gunilla

Helene

Karin

Karin L (gästledare)

Kristoffer

Inga-lill

Jenny

Jessika

Linda

Lotta (gästledare)

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 2024

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

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...

Julpass!



TRELLEBORG





Nyårspass!





TRELLEBORG



Tack för 2024