

Verksamhetsberättelse

Friskis&Svettis Lerum – år 2025



LERUM



Styrelsen och verksamhetsledningen

Styrelsen

Marja Högnelid – ordförande
Lena Järlo – vice ordförande
Anna Simmons – sekreterare
Jessica Hedeberg
Eva-Lena Johansson
Henrik Sahlin – suppleant
Sven Larsson – suppleant

Verksamhetsledning – VL-grupp

Marja Högnelid
Lena Järlo
Malin Pettersson – träningsansvarig
Eva Lundin – receptionsansvarig
Marie Olausson – hall-och teknikansvarig
Cecilia Cedergren – marknadsföringsansvarig

Karin Mattsson-Johansson – schemaansvarig
Madeleine Kaldrup – schemansvarig
Christine Vedeland-Ander – schemaansvarig



Henrik Oldin – Cirkelgym



Charlotta Carlsson – dans



Madeleine Berntsson – jympa



Christina Andersson – spinning



Charlotta Ekberg – Cirkelfys



Marie Olausson – Cirkelgym



Ingrid Hultenheim Klintberg –
Coreflex



Henrik Sahlin – spinning



Sandra Stenhede – jympa

LEDARE

– nya och vidareutbildade

FUNKTIONÄRSTRÄFFAR under året



Uppstart – våren 2025.



Kickoff – på Garveriet
– hösten 2025.

Träff med alla ledare i februari 2025.

Spinning

intervall, distans, soft, puls

Våra duktiga spinningledare Ingela H, Cecilia C, Marie Ö, Michael M, Henrik S, Malin P, Madeleine K och Christina A har cyklat och svettats på 254 pass med 1952 motionärer.

Den 2 mars kördes ett spinnpass på ca 4 timmar samtidigt med Vasaloppet som kunde följas på storbild.



Jympa och dans

jympa, jympa soft, mixpass jympa/dans, dans fusion

Vår härliga jympa som letts av Åsa S, Agneta O, Madeleine K, Sandra S, Madeleine B, Karin L, Elsa L, Karin M-J, Christine V-A och Aleksandra G har besökts på 316 pass av 7511 motionärer.

Våra dansanta ledare Camilla B, Charlotta C och Maria M har svängt loss på 28 pass med 215 motionärer.

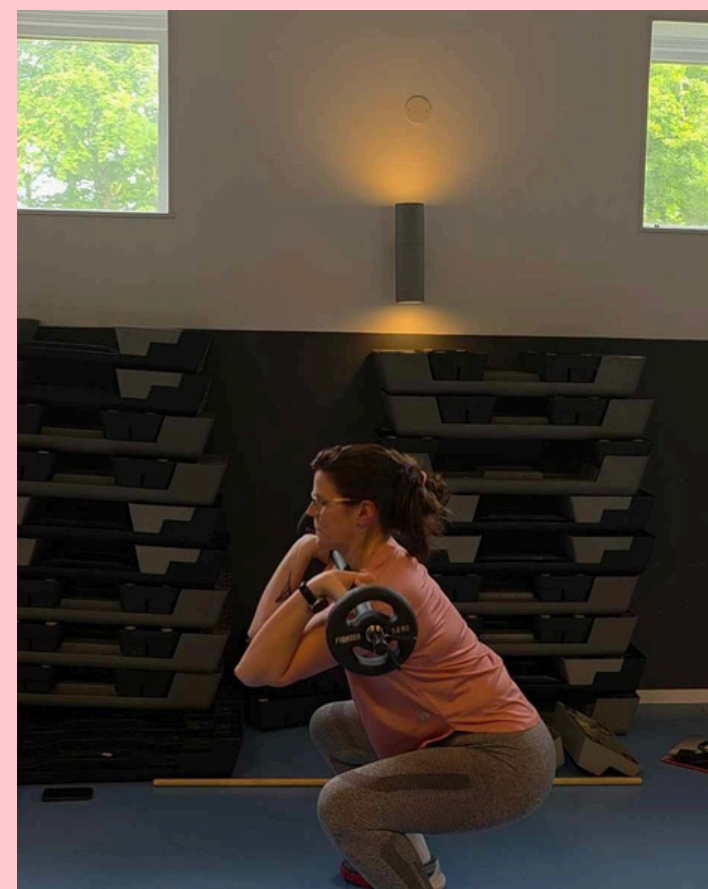
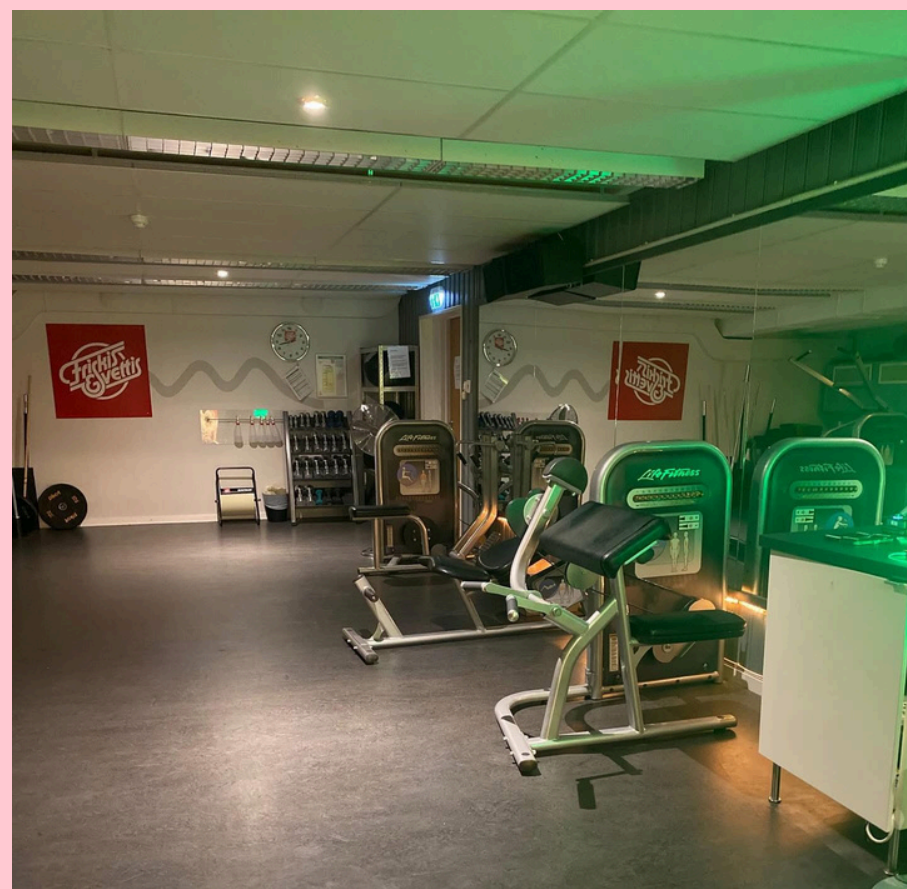


Cirkegym och cirkelfys

CG 55, CG/Spin, CG Soft

3120 motionärer har tränat med Ulrica D, Roger L, Cecilia C, Malin P, Henrik O, Marie O och Karin M-J i cirkegymmet.

Charlotta E har kört 17 Cirkelfyspass med 147 motionärer.



Skivstång

Våra starka ledare Jessica, Ralph, Åsa och Anna har tränat och stärkt 1531 motionärer. (120 pass)



Multifys

Cecilia, Karin L, Elsa L och Gunilla G har utmanat 721 motionärer med sina härliga Multifyspass (86 pass)



Familjejympa

Anna har förmedlat rörelseglädje och lek till 693 barn 39 gånger under året.



Enkeljympa

Vår mest härliga och glada jympa, Enkeljympan, träning för personer med funktionsvariation. 385 deltagare har tränat 33 gånger med Linda L, Jeanette H och Charlotta C.

Marie O har kört Enkelgym 88 gånger för 354 deltagare.



Coreflex och yoga

Fransisca O, Ingrid H-K och Gunilla G har gjort 296 medlemmar mjukare och smidigare på sina 39 stycken Coreflexpass.
980 personer har också yogat på 101 pass med Henrik S, Ingrid H-K, Karin M-J, Karin H och Gunilla G.



Daglig verksamhet

Våra tappra dagliga hjältar! Varje tisdag och torsdag har vi hjälp av Daglig verksamhet som fixar, handlar, städar och pyntar i våra lokaler.



Lerumsloppet

3 maj – Lerumsloppet. Vi hade som vanligt en vätskestation till törstiga löpare vid våra lokaler. Vi hade även ett gäng funkisar som genomförde loppet.



Hälsans dag

6 september var det Hälsans dag i Solkatten. Vi var där och informerade om vår verksamhet.



Senior Sport School

6 november fick vi besök av ca 20 nyfikna deltagare i den kommunala satsningen Senior Sport School. Deltagarna fick testa på jympa, Cirkelgym och spinning.



HLR - utbildning

3 april hade vi HLR-kurs för våra funkisar och medlemmar. Det är Röda korset som genomför utbildningen.



Glädjeloppet

60 tappra deltagare genomförde årets Glädjelopp som gick av stapeln den 5 september. Trots regnet var glädjen närvarande och deltagarna var stolta och nöjda över sin insats.



6 juni, jul, nyår, mello, påsk..

Under året erbjöd vi olika typer av happenings i samband med mello, storhelger, 6 juni och glöggmys.



Sommarträning i parken

6 juni var startskottet till vår uteträning. Varje måndag och torsdag kunde man träna i Nyebroparken hela sommaren. Vid regn flyttade vi in till våra lokaler. 784 personer besökte vår härliga träning utomhus. (22 pass)



Händelserik höst

Föreningens första Öppet hus, Ommålning lokaler...

20 september hade vi Öppet hus för att visa upp vårt utbud.

I november fick vi ny färg på väggarna vilket gjorde ett lyft på våra lokaler.



ÖPPET HUS
LÖRDAG 20 SEPTEMBER
09.00 - 13.00



*gäller enbart nya medlemmar vid tecknande av ett 12- månaders årskort

Händelserik höst forts.

Ta ner, sätta upp, bära, fixa – nu satsar vi!

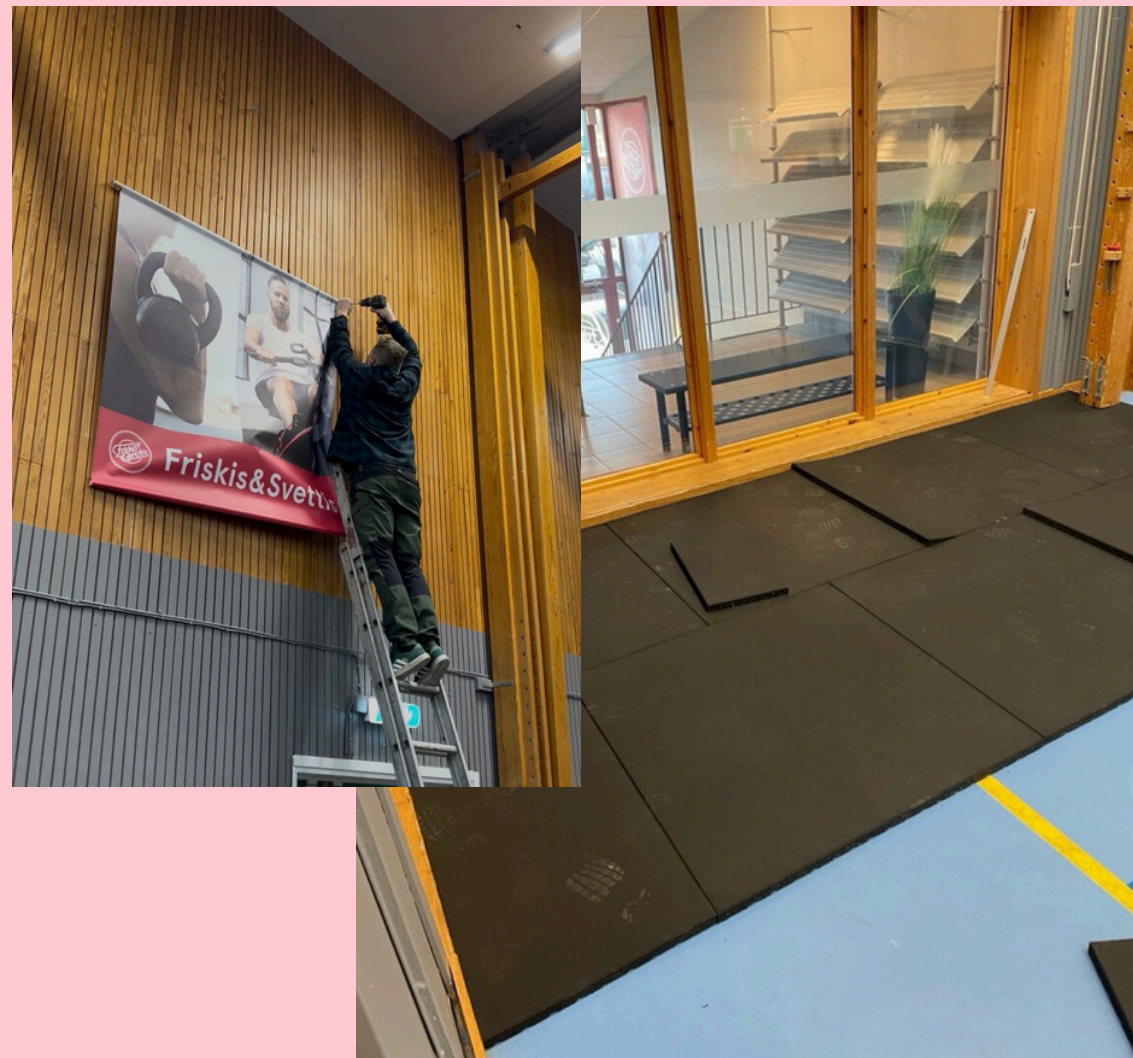
Nu ska det bli gym i halva salen men mycket måste fixas innan vi är där.....



Händelserik höst forts.

Lägga golv, beställa, marknadsföra

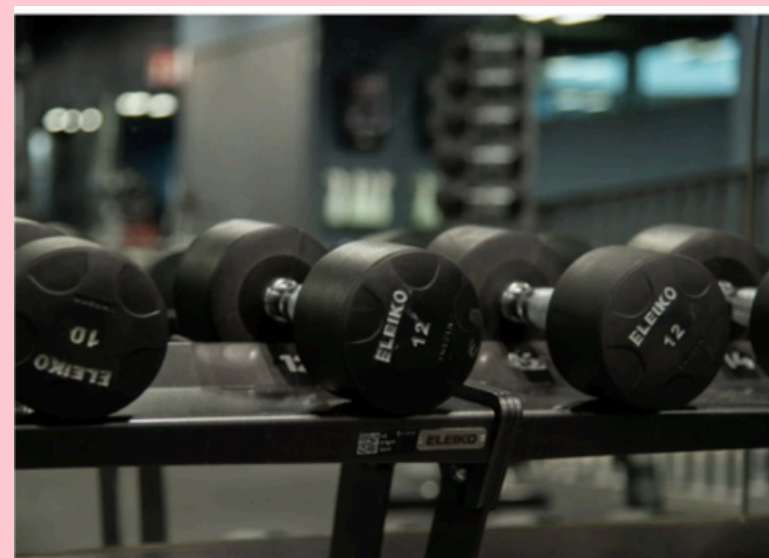
I slutet av november kom vårt nya gymgolv. Detta var början på en ny era i våra lokaler. Halva stora salen började förberedas till ett nytt gym!



Händelserik höst forts.

I väntan på maskiner och utrustning – leverans 2026

I mitten av januari 2026 kom äntligen gymutrustningen. Varmt välkommen!



Inom kort öppnar ett nytt gym i centrala Lerum.

BILD: SUSANNA PERSSON ÖSTE

Friskis och svettis öppnar nytt gym: "Expansionsfas"

Lerum: Den välkända kedjan har hintat i sociala medier om att ett nytt gym kommer att öppna i Lerum inom kort – och nu kan uppgiften bekräftas. – Våldigt kul att vi äntligen kommer att öppna ett gym, säger kedjan i en kommentar till Lerums Tidning.

Snart kommer Friskis och Svettis i Lerum, som har sina lokaler i Vattenpalatset, att öppna ett nytt gym.

Hemligheten avslöjades för de egna medlemmarna på sociala medier.

"Nu har vi beställt gymutrustning för att göra ett karantäns gym" skriver Friskis och Svettis på sin Facebook under hösten.

– Friskis Lerum har länge jobbat för att utveckla verksamheten och att erbjuda en komplett träningsanläggning till kommuninvånarna. Därför känns det väldigt kul att vi äntligen kommer att öppna ett gym i våra lokaler i januari, säger Marja Hög-

nelid, ordförande i Friskis & Svettis Lerum, i en kommentar till Lerums Tidning.

Det rör sig om en komplett träningsanläggning med generösa öppettider, även dagtid. Det innebär att föreningen också går ut med en efterlysning om fler volontärer.

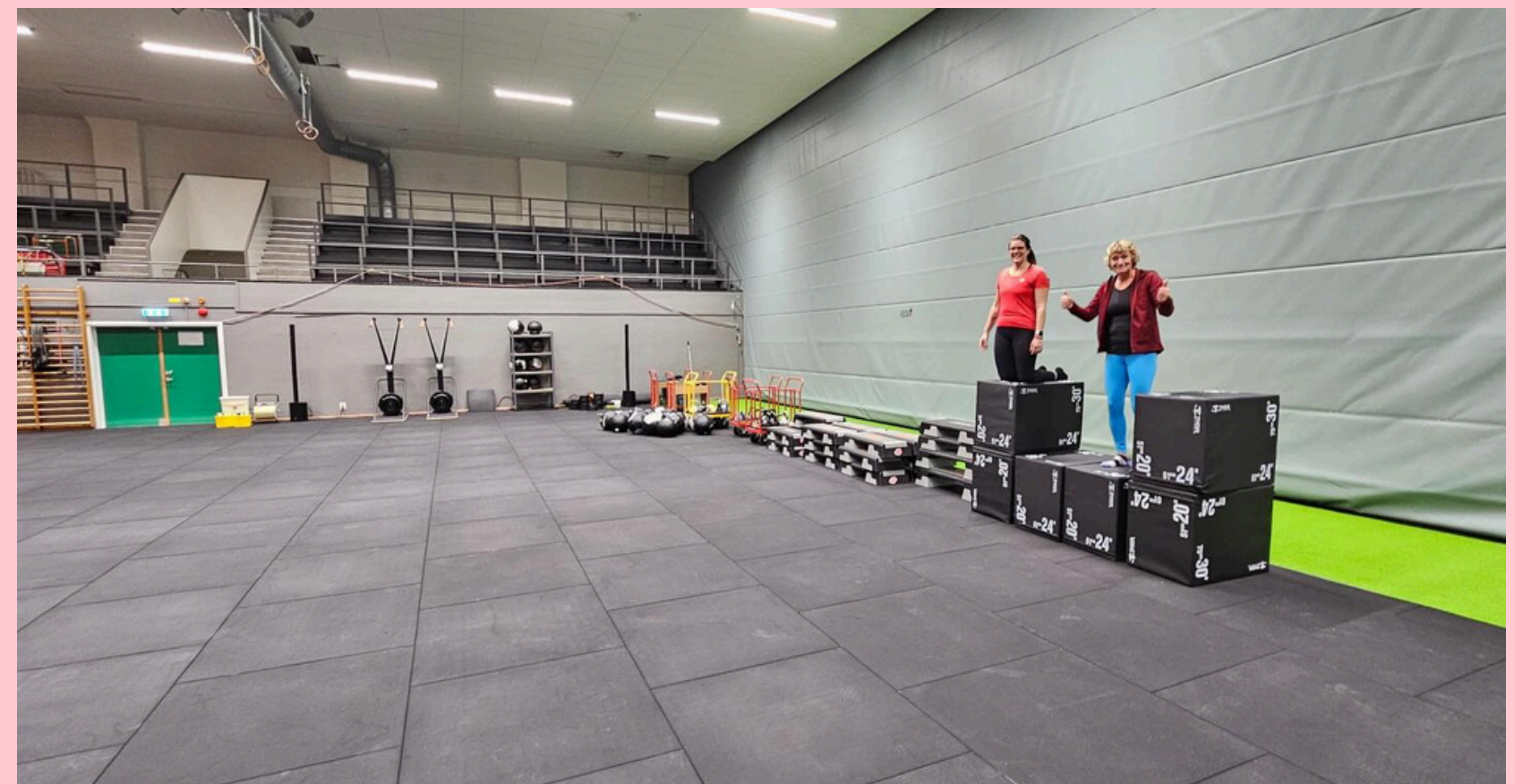
I salen, som redan nu disponeras av föreningen, kommer halva lokalen att utgöra det nya gymmet medan resten kommer att fortsätta användas som gympassal. För-

eningen erbjuder i dagsläget gruppträning, spinning och cirkelgym.

Under hösten ska golv bytas och väggar målas. Föreningen skriver att de är i en expansionsfas och att det kan bli lite stökigt under tiden som gymmet byggs.

"Vi får ha tålamod och träna med gott humör" skriver de på sociala medier.

Nanna Stenhede
nanna.stenhede@lerumstidning.se



Föreningen växer

Vi blir fler och fler i föreningen. Vi vill växa mer och rekryterar nya funktionärer hela tiden.



Tack för ett fantastiskt 2025

– Nu ser vi fram emot ett ännu bättre 2026!