



Nyt fra Friskis, København: Sommer 2026

Kære alle Friskismotionister.

F&S Københavns bestyrelse og instruktører holdt et fællesmøde den 5. maj 2026.

Status

Vi er udfordret på instruktør-fronten efter at Mette W. er stoppet, men heldigvis har Cecilia kunnet skaffe skiftende gæsteinstruktører fra Sverige til søndagstræningen.

Vi er 67 medlemmer, hvilket er det samme antal som sidste forår.

Det er svært at rekruttere instruktører, men vi må blive ved med at være obs på nye talenter. Vi tager også gerne mod henvendelser hvis nogen er interesseret i at uddannes til instruktør.

Skriv til os hvis du er interesseret i at vide mere om hvad det indebærer at være instruktør:

friskisvettis_dk@hotmail.com

Både Mette D. og Cecilia vil gerne forny deres programmer, men det er tidskrævende, og det har vi alle fuld forståelse for.

Instruktørerne vil gerne at der tages stemningsbilleder fra træningen som kan postes på Facebook og Instagram. Vi arbejder på en plan fra og med efteråret 2026.

Vi holdt årsmøde den 8. marts, efter søndagstræningen. Det var et nogenlunde fremmøde og vi var glade for at se at der er engagement blandt medlemmerne.

Sommertræning:

Første træningsdag bliver mandag d. 1. juni kl. 17:30. Det bliver et fælleshold med Mette D., Cecilia og Marianne.

Der er træning mandag, onsdag og torsdag i juni og august, og mandag og onsdag i juli.

Programmet for hver måned lægges på hjemmesiden. <https://www.friskis.com/en/copenhagen/>

Sommerværter inviteres til Kickoff ved Pavillon Beer Garden kl. 16:00.

Jonna, Susanne og Bodil står for planlægning af værtsbemanding ved sommertræningen.

Sommertræningen har altid været gratis, og det bliver den også nu, men eftersom vi har nogle udgifter i forbindelse med brugen af musik til træningen, kunne vi godt tænke os at få noget af det dækket. Også hvis vi får gæsteinstruktører som skal få betalt deres rejse.

I den forbindelse har vi tænkt os at opfordre motionisterne til at donere et frivilligt beløb til foreningen, hvis det er muligt at administrere (og indenfor lovens rammer). Mere herom når vi starter sommertræningen.

Vi vil gerne være mere synlige i Fælledparken og arbejder på at få større flag og et kraftigere musikanlæg.

Problemet med et større anlæg er, at vi ikke har et sted af opbevare det. Så medmindre der dukker en god ide op, må instruktørerne fortsat medbringe eget anlæg.

Vi håber på, at vi en gang imellem kan få gæsteinstruktører fra Sverige.

Næste møde: tirsdag d. 11. august.

For Bestyrelsen: Ragnheiður og Jonna