

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

LIDKÖPING





Januari

Nyårsboom!

Träningsnyhet:

Coreflex miniband

Beslut om nytt

Activio-system till
spinningen

EGYM tuffar på

Rikskampanj

”Var Förberedd”

A man with light brown hair, wearing a red and blue plaid shirt over a black t-shirt, is leaning over a kitchen counter, stirring a large blue pot. The kitchen has wooden cabinets and a string of colorful triangular bunting hangs above the counter. On the counter, there are various items including a green bowl, a metal cup, a whisk, and some fresh produce like strawberries and herbs. The text "Var förberedd" is overlaid in large red letters.

Var förberedd

Antal
AG ca 1 420

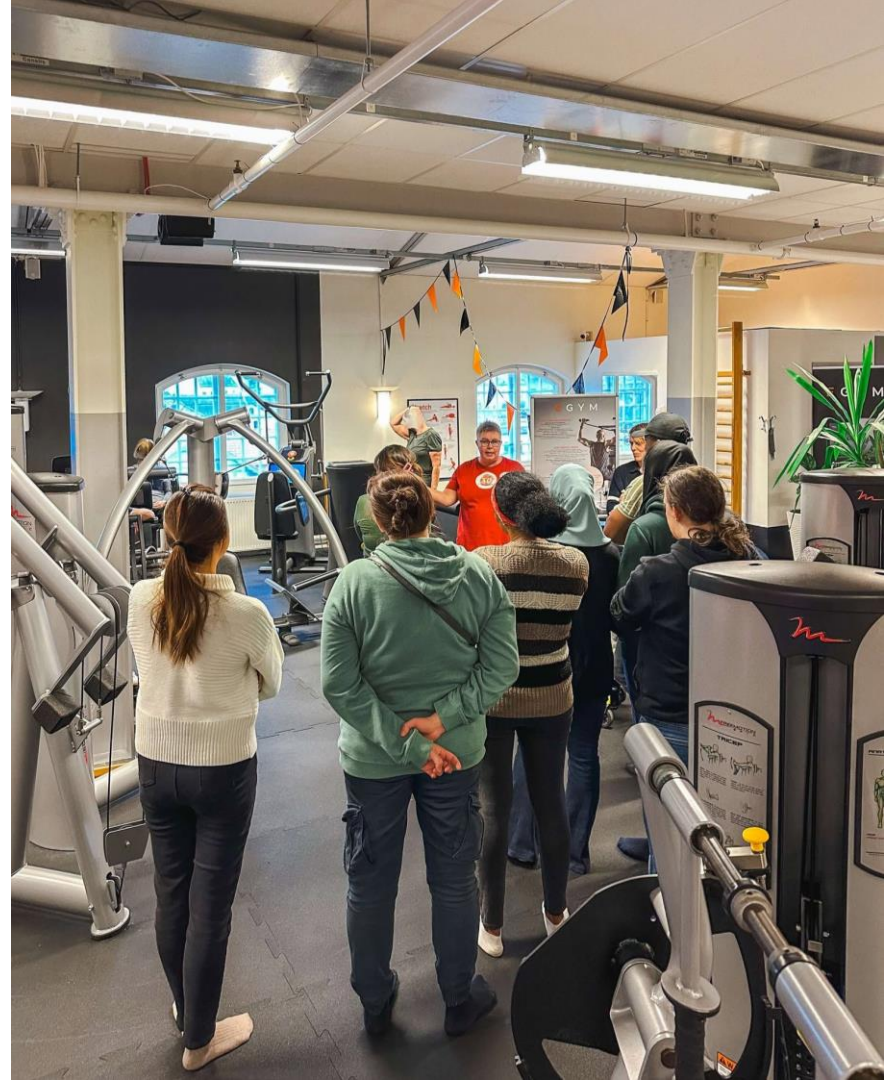
Medlemmar
1 jan: 1 222
31 jan: 2 164

Februari

Planeringsmöte med BUM
och RF-Sisu angående
fortsättning av projekt
Studiebesök av Campus, SFI
Jympa på Lilleskogs fritids
Uppsamlingsheat 2025!

Antal
AG ca 1 440

Medlemmar
2 327





Mars

Prao från Dalängen och Ruden åk 8

Bandy VM i stan

Årsmöte Lidköping

Riks Årsmötet Örebro

Trasiga speglar byttes ut

Activiosystemet uppdateras

Ny spinningledare Erika

Uppstart BUM

Ny barnledare Andrea

DLG Barn&Fritid på besök

Jympa på Månesköldskolan



Antal
AG ca 1 480

Medlemmar
2 490



April

Vänerbollen i stan

Anette på handledarutbildning
för Seniorklubben

Receptionsrenovering påbörjas

Lilla konferensen görs om

Vi skaffar Redlocker

Seniormässa DLG

Rekryteringsträff



Antal
AG ca 1 470

Medlemmar
2 577



Maj

Uppstartsmöte kansli och styrelse

RF-Sisu möte Seniorklubben

Inspirationsdag Concept

Receptionsrenovering fortsätter

Ny triceps press anländer

Nya virussydd på datorer

Tält på Vårmarknaden

Yoga & Brunch event

Avtalsförlängning med HCL

Vi börjar sälja glass!

Antal
AG ca 1 440

Medlemmar
2 634





Juni

Vi säljer Sommarkortet

Parkträning drar igång

Tält på Hello Summer Festival

Pass på Summer Move

Mattläggning i reception
och korridor

Lidköping med i piloten
för Speakap

Antal
AG ca 1 450

Medlemmar
2 734



Juli

Medlemsservice
v. 28-32 öppet ons 9-13

Byte belysning plan 3

Mattläggning och klinkers
i receptionen och
korridor klart

Jympa på
Vinninga Fritids



Välkommen till
friskis

Antal
AG ca 1 430

Medlemmar
2 783



Augusti

Samarbetsavtal med

Fastighetsbyrån

Renoveringsfix reception

Friskis Pop up container
på Summer Move

Uppstartsmöte Seniorklubben

Speakap – Friskis nya
kommunikationsplattform
lanseras

Antal
AG ca 1 440

Medlemmar
2 850



September

Terminsstart

Jerry arbetstränar

Dialogmöte nya badhuset

Seniorklubben lanseras

Friskis Pop up container på DLG

Dialog-/funktionärsmöte

Cyklens Dag på torget

Uppstart BUM

100% Familj event

Fritidskortet lanseras



Antal
AG ca 1 470

Medlemmar
2 970



Oktober

APL elev DLG Barn&Fritid

Prao Nästegårdskolan Vara åk 9

Inköp kettlebells och mattor

Uppsamlingsmöte Gymvärdar

Funktionärsenkät

Senior Sports School provar Spin soft

Activio-utbildning för spinledare

TKON Sthlm

FKON Göteborg

Strategidagar styrelse/kansli

Sparbanken Lidköping sponsrar en
Första Hjälp-tavla

Antal
AG ca 1 500

Medlemmar
3 089

Återhämtning på djupet

med Andreas Cederqvist, Hjärnplus

Andreas Cederqvist, Hjärnplus



Hur påverkas vår hjärna av stress?
Hur hanterar den stress
och trötthet?
Vad är skillnaden mellan
vila och verklig återhämtning?

Andreas ger oss konkreta
strategier för att skapa
balans mellan aktivitet
och återhämtning
i vardagen.

Han hjälper oss att förstå
hjärnans behov och ger oss
verktyg för att stärka både
välmående och prestation
över tid.

November

4 x prao från Ruden och Dalängen åk 8

Event på Concept (Sensopro)

Gratistorsdagar på gruppträning

Senior Sports School testar Multifys soft och Yoga

Föreläsning till medlemmar "Återhämtning på djupet"

Målning av väggar gym plan 3

Dialog- /funktionärsmöte

Kommunikatörsträff Sthlm

Kansli på studieresa



Antal
AG ca 1 550

Medlemmar
3 207



December

Uppföljning strategiarbete
kansli/styrelse

Beslut om Sensopro test

Städskrubben rivs

Försäkringskassan event;
2 x 3 pass med fruktstund

HYROX prova på pass

Extrastämma Riks -
Strategi 2028

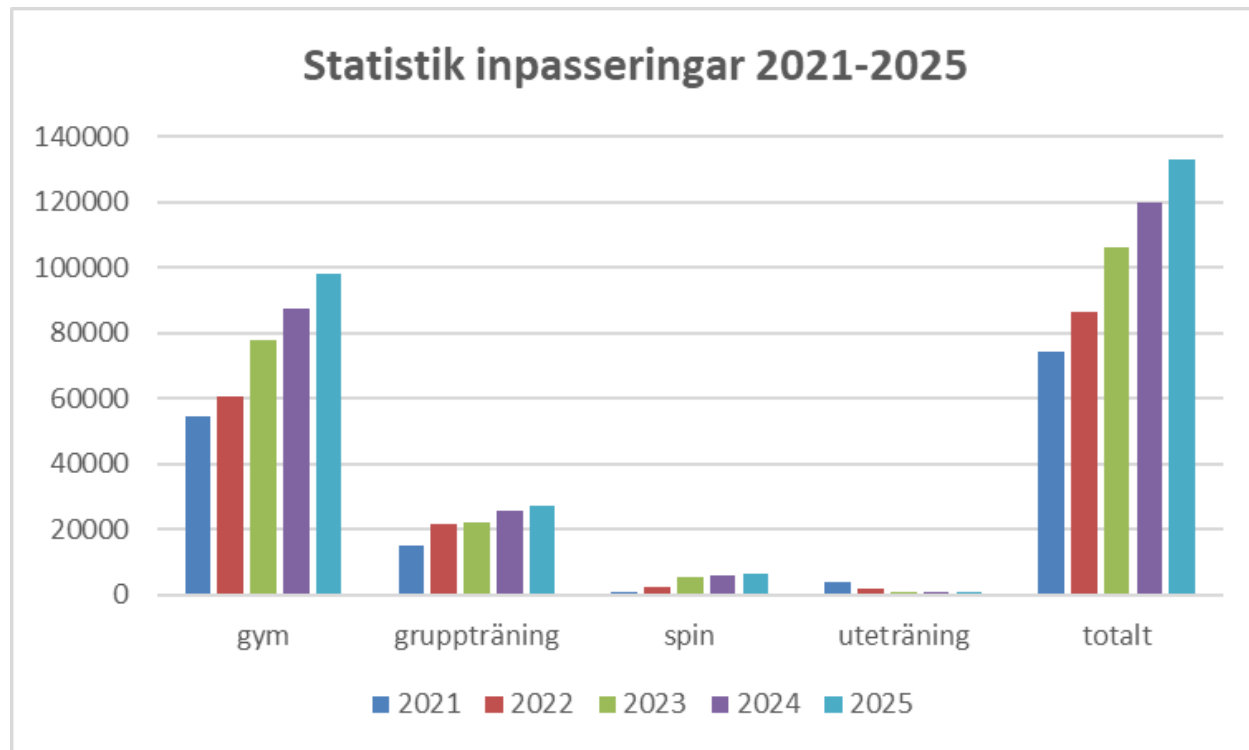
Vi säljer Bingolotter!

A photograph showing a woman with blonde hair tied in a bun, wearing a red long-sleeved shirt and black leggings, standing on a red Sensopro test machine. She is facing away from the camera. Two men are standing on either side of the machine, looking at her. The man on the left is wearing a brown cardigan over a white t-shirt and blue jeans. The man on the right is wearing a black jacket and black pants. In the background, there is a large black exercise ball and a wall with some text and graphics.

Antal
AG ca 1 590

Medlemmar
3 292

Inpasseringar 2021-2025



NYTT ÅR, NYA MÖTLIGHETER!



Pilates – Nyhet augusti 2026

