



# friskis

Rönninge Salem

## Verksamhetsberättelse 2025

### Verksamheten

Vi har under året erbjudit prisvärd och lustfylld träning med hög kvalitet, både för vuxna och barn. 2025 var vi 253 vuxna och 216 barn betalande medlemmar i föreningen.

Under hösten genomfördes en mycket lyckad kampanj som gav föreningen många nya medlemmar vilket är väldigt roligt. För att fortsätta att attrahera medlemmarna har vi investerat i mycket utrustning och även genomfört en enorm uppfräschning och organisering av förvaring av vikter och all annan utrustning.

Vi har fortsatt med att utveckla vårt arbete i styrelsen för att effektivisera och förbättra vårt arbetssätt. Under sommaren erbjöd vi två pass per vecka förutom under några sommarlediga veckor.

Kommunen har bytt låssystem vilket har inneburit en hel del utmaningar då systemet har dragits med barnsjukdomar.

Barngymnastiken har varit lika populär 2025 som tidigare år tack vare våra ungdomsledare som gör ett fantastiskt arbete med de entusiastiska barnen. Under 2025 har barngymnastiken övergått från att ligga under gymnastikförbundet till att införlivas i Friskis och Sveltis. Alla barntränare har fått en grundläggande utbildning i det nya passet och vad förändringen innebär.

Vi har under året breddat vårt utbud med familjefys där barn och vuxna tränar tillsammans. Passet har varit väldigt lyckat och vi planerar för att expandera detta koncept.

Vi har under året beslutat att gå med i Friskis och Sveltis gemensamma affärssystem BRP under 2026.

### Styrelsearbetet

Under året har styrelsen haft nio protokollförda möten. Vi har varvat digitala och fysiska möten.

Ordförande	Mattias Bernemyr
Vice ordförande	Jenny Samuelsson
Kassör	Lotta Dahlstrand
Vice kassör	Anna Lerin
Sekreterare	Anna Agarwal
Vice sekreterare	Åsa Bruna
Ledamot	Maria Björnsdotter

## Utveckling och utbildning

Under året har vi utbildat våra nya barnledare inom Friskis och Svettis barnverksamhet samt Sandra Eklycke i Familjefys. Tre utvalda barntränare har utbildats i att bli värddar för familjefysen.

## Funktionärer

Funktionärer, eller funkisar, är alla som ideellt arbetar inom Friskis, det vill säga värddar, ledare och styrelseledamöter. Vi funkisar har träffats vid ett tillfälle under året.

## Kommunikation och marknadsföring

För att marknadsföra vår förening har vi deltagit på Salemsdagen och under året satt upp affischer i närområdet. Vi använder gatupratere och flagga utanför våra träningslokaler för att synas. Vi har även under året utökat med en gatupratere i Rönninge Centrum. Vi har utvecklat vår marknadsföring på sociala medier genom att sponsra vissa inlägg på vår Facebook-sida och Instagram-konto. Meta blockerar dock våra möjligheter till detta alltför ofta och vi söker alternativa framkomliga vägar.

## Ny webb

I början av maj lanserade vi en ny webb. Systemet är lättare att jobba i och vi behöver inte skapa så mycket innehåll själva, utan hänvisar till gemensamt innehåll hos Friskis och svettis. Vi har dock upplevt att navigeringen på startsidan inte är helt optimal. Det är bland annat svårt att hitta till schemat. Detta kommer dock att lösa sig till det bättre när vi går med i Friskis och svettis affärssystem BRP under 2026. Utveckling av förbättringar och buggar har pågått hela året och fortsätter under 2026.

## Ekonomi

Föreningen har under året haft en fortsatt bra ekonomi. Under året har vi investerat i utbildning av ungdomsledare samt Sandra i familjefys. Vi har investerat i hyllsystem för vår utrustning och har investerat i en mängd utrustning såsom hantlar, viktskivor och skivstänger. Våra ledare har fått linne eller T-shirt samt skobidrag.

Ekonomi har klarat sig bra under året med intäkter från framförallt sålda träningskort och avgifter för barn gymnastiken som balanserat upp våra utgifter för bland annat lokalhyra och arvoden. Vi har haft en mycket god tillväxt av nya medlemmar och valt att investera en stor del av de tillkommande intäkterna för att fortsätta attrahera våra medlemmar.

## Träning

### Vårterminen:

Måndag	19.05-20.00	Jympa	Sandra	Rönninge skola
	20.05-21.00	Cikelfys	Åsa	Rönninge skola
Tisdag	18.05-19.00	Jympa soft		Therese
	Nytorpshallen			
Onsdag	19.05-20.20	Yoga	Marie	Nytorpshallen
	19.05-20.00	Airbox	Sandra	Rönninge skola
	20.05-21.00	Skivstång		Amanda
Torsdag	Rönninge skola			
	19.05-19.30	25 min styrka		Jenny
	Rönninge skola			
	19.35-20.30	Step basic		Jenny
	Rönninge skola			
Lördag	10.05-11.00	Rullande	Rullande	Rönninge skola

### Höstterminen:

Måndag	19.05-20.00	Jympa	Sandra	Rönninge skola
	20.05-21.00	Step	Jenny	Rönninge skola
Tisdag	18.05-19.00	Jympa soft		Sandra
	Nytorpshallen			
Onsdag	19.05-20.20	Yoga	Marie	Nytorpshallen
	19.05-20.00	Dans fusion		Anna
	Rönninge skola			
	20.05-21.00	Cirkelfys	Åsa	Rönninge skola

Torsdag	19.05-20.00 Rönninge skola	Core Flex soft	Sara
Lördag	20.05-21.00	Skivstång Amanda	Rönninge skola
Söndag	10.05-11.00	Rullande Rullande	Rönninge skola
	18.05-19.00	Familjefys	Sandra
	Rönninge skola		

Barngymnastiken hade under både vår- och höstterminen fem barngrupper samt en familjegymnastikgrupp med totalt cirka 100 barn per termin. Under 2025 har vi haft sjutton aktiva barnledare. Vår- och höstterminen är tio tillfällen med uppehåll för skollov och röda dagar.

Vi har erbjudit träningsappen Friskis Go till alla våra medlemmar under året

## Årets funktionärer (förutom styrelsen)

Lekmannarevisor	Vakant
Lekmannarevisor suppleant	Ante Larsson (ersätter Lekmannarevisor)
Valberedning	Annika Tindefjord Sjöberg sammankallande Lena Svärd och Eva Linderholm
Webbplats, Facebook och Instagram:	Anna Agarwal, Jenny Samuelsson, Anna Lerin och Åsa Bruna
Ledare (vuxen)	Amanda Forsman Anna Lerin Jenny Samuelsson Svärd Marie Linder Sandra Eklycke Sara Sundén-Cullberg Therese Hessman Åsa Bruna
Värdar	Anna Agarwal Annika Tindefjord Sjöberg Eva Larsson Eva Linderholm Karin Göhlin Lotta Dahlstrand Maria Björnsdotter Solweig Byfeldt Angelica Österberg Anders Wänblom Malva Bernemyr Bianca Bruna Irma Tilja
Ledare (barn)	Elise Hyttlös (vår) Alma Edvardsson (vår) Thea Guhrés (vår) Calle Forsell (vår) Beatrix Bruna (vår) Irma Tilja (vår+höst) Signe Backström (vår+höst) Vendela Modin Björklund (vår+höst) Bianca Bruna (vår+höst) Alva Rindvall (vår+höst) Malva Bernemyr (vår+höst) Alexandra Tillenius (vår+höst) Esmeralda Hedstål (vår+höst) Olivia Nyström Jäätmaa (höst) Kajsa Arverud (höst)

Wilma Asp (höst)  
Isak Grunth (höst)