

Välkommen!





TRELLEBORG

Verksamhetsberättelse 2025



friskis

FRISKIS&SVETTIS

1978



VÅRT
ÄNDAMÅL

80

TRÄNINGSFORMER



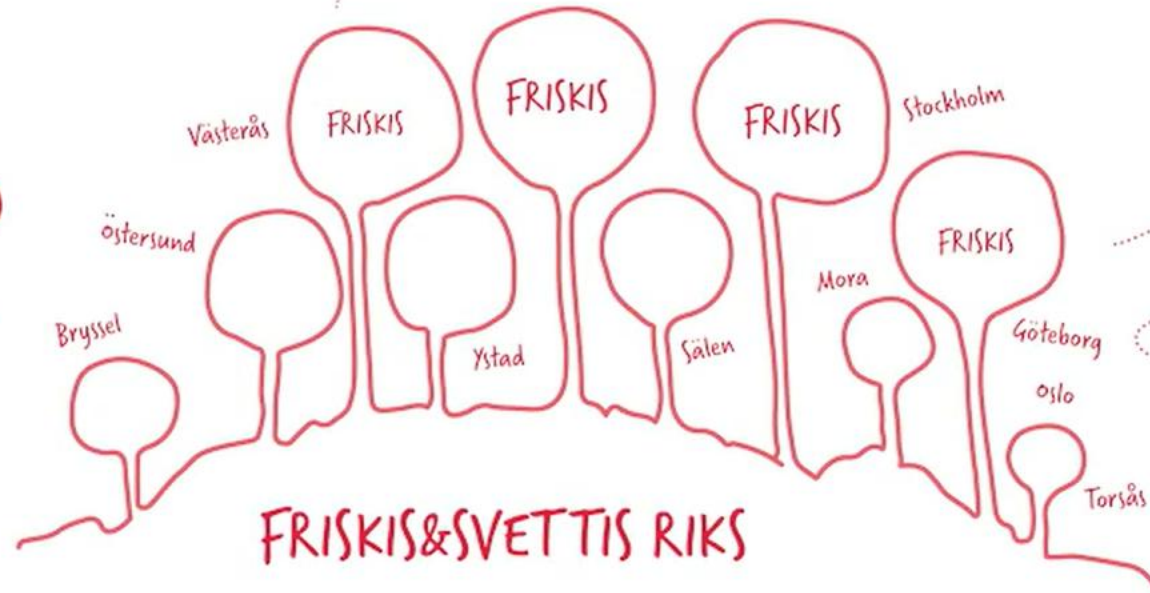
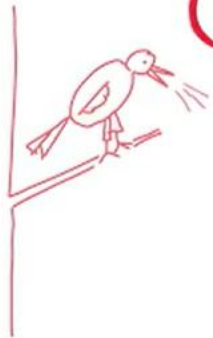
VÅRA VÄRDERINGAR
GENOMSYRAR ALLT VI GÖR



159

IDEELLA FÖRENINGAR

CA 500 000
MEDLEMMAR



13 000

IDEELLA
FUNKTIONÄRER

ENGAGEMANGET ÄR
GROGRUNDEN



TRELLEBORG

Lustfylld och lättillgänglig träning
av hög kvalitet för alla

Inledde året med många nya motionärer – härligt!



TRELLEBORG



Året startade med massa roliga pass

Friskis&Svettis Trelleborg
30 januari 2025 · 🌐

Här kommer en glad nyhet för alla morgonpigga! 🐔🔥
Från och med nästa vecka lägger vi till tre extra morgonpass på schemat! 🌞 Just nu är trycket högt och många pass blir snabbt fullbokade, så vi vill ge er ännu fler möjligheter att kickstarta dagen med energi och rörelse.
Så, oavsett om du älskar att starta dagen med svett och endorfiner eller bara vill ha större chans att knipa en plats – nu finns fler möjligheter att träna tidigt! 🌞🔥 Fredagar kl. 8.00 och 9.00 blir det Cirkelgym och lördagar kl. 7.45 Skivstång.
Håll utkik i appen och boka din plats! 🐔🔥



Friskis&Svettis Trelleborg
10 januari 2025 · 🌐

Vårterminen är här – nu kör vi! 🐔🔥
På måndag drar vårterminen igång hos Friskis&Svettis Trelleborg, och vi är laddade till max för en säsong fylld av rörelse, energi och gemenskap! 🌞🔥

Med över 40 olika ledarledda gruppträningspass varje vecka finns det något för alla – oavsett om du vill svettas loss till pulserande musik, hitta lugnet med yoga eller utmana dig själv med styrka och kondition. Våra fantastiska ledare står redo att peppa, inspirera och göra din träning till veckans höjdpunkt! 🐔🔥

Vill du hellre träna på egen hand? I vårt gym kan du träna precis när det passar dig – på morgonen, kvällen eller mitt på dagen. Här finns allt du behöver för att nå dina mål, oavsett om du är nybörjare eller rutinerad.

Det här är din chans att kickstarta året med härlig energi och nya vanor! Ta med dig en vän, prova något nytt eller fortsätt med din favoritaktivitet. Tillsammans skapar vi en vår full av rörelse och glädje. 🐔🔥

Vi ses på måndag – låt oss göra den här terminen till något alldeles extra! 🔥🐔
ps. Vårschema hittar du som vanligt i appen eller på vår hemsida
<https://www.friskissvettis.se/tre.../nyheter/varschemat-2025>

TERMINSTART MÅNDAG 13 JANUARI

VAR FÖRBEREDD SPANA IN VÅRSHEMAT!



SoMe



TRELLEBORG

Friskis&Svette Trelleborg
13 februari 2025 · 🌐

💖👉 Imorgon sprider vi extra mycket kärlek, glädje och värme – det är ju Alla hjärtans dag! 🌟💖
Låt hjärtat svämma över av kärlek och rörelseglädje, njut av vackra blomsterbuketten från [#kreativadiva](#), smaka på ljuvliga sockerpyntade hjärtan, och kom ihåg att krama om ditt eget Friskis-hjärta ❤️ hos oss.

Och psst... letar du efter den perfekta gåvan till någon du tycker om? 🌟 Sväng förbi [#kreativadiva](#) på Norregatan 56 i Trelleborg och plocka upp en romantisk rosbukett i olika färger och former. Med konceptet "Swish & Grab" kan du enkelt hitta en vacker blomma att ge bort – eller unna dig själv!

💖 Önskar dig en dag fylld av kärlek, omtanke och massor av glädje! 💖
[#AllaHjärtansDag](#) [#SpridKärlek](#) [#FriskisHjärta](#) [#KreativaDiva](#) [#SwishAndGrab](#)



Friskis&Svette Trelleborg
7 mars 2025 · 🌐

💖 Fira Internationella Kvinnodagen med träning! 🌟👉
Imorgon hyllar vi kvinnorna i våra liv med ett svettigt och utmanande IW intervall-pass kl. 09.00 med Linda! 🌟
Passa på att boka din plats och fira denna dag tillsammans med oss – starka, inspirerande och fyllda av power! 🌟
Tagga någon du vill träna och fira med! 💖👉 [#InternationellaKvinnodagen](#) [#IWintervall](#) [#StarkaTillsammans](#)



Friskis&Svette Trelleborg
11 april 2025 · 🌐

Boosta din träningsgarderob! 🌟
Du som är Friskismedlem får 25 % rabatt på hela Crafts ordinarie kollektion på [craftsportswear.com!](#) Perfekt läge att uppgradera med träningskläder i toppklass.
📅 Erbjudandet gäller 17 april–4 maj 2025.
👉 Ange koden Trelleborg25 i kassan.
Skynda fynda – bara en begränsad period! 🌟
[#Friskis](#) [#CraftSportswear](#) [#Träning](#) [#Rabatt](#)



Mer utbildningar

Asia, Cirkelgym


Lena, Multifys skivstång

Tova, Coreflex

 Friskis&Svettis Trelleborg
12 februari 2025 · 🌐

Onsdagar, torsdagar och fredagar är det Asia-time! 🌟🌟🌟 Vår senaste stjärna i ledargruppen guidar dig genom Cirkelgym och Multifys – redo att svettas och ha kul? 🥵🔥
Och... Visa mer



 Friskis&Svettis Trelleborg
17 maj 2025 · 🌐

Stort grattis till vår starka ledare Lena som idag blev godkänd och licensierad Skivstångsledare! 🎉
Grymt jobbat, Lena!!
ps. Nu håller vi tummarna det går lika bra för KAJ ikväll och förresten grattis Norge 🇳🇴 på Nationaldagen...



 Friskis&Svettis Trelleborg
4 juni 2025 · 🌐

Stort grattis till vår fantastiska ledare Tove som har blivit godkänd och licensierad Coreflex-ledare! 🎉
👏 Så grymt jobbat, Tove – vi är så stolta över dig! 🌟🌟





TRELLEBORG

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



Friskis&Svettis Trelleborg
2 mars 2025



Sista timmen - nu kör vi!!

Friskis&Svettis Trelleborg
2 mars 2025



Vi är igång!! 😊

Friskis&Svettis Trelleborg
17 februari 2025

IW Vasa 2025 – Häng med oss på årets roligaste utmaning! Traditionen fortsätter, och vi bjuder in DIG till IW Vasa 2025! I år tar du dig från Sälen till Mora tillsammans med Linda, Susann, Helene och Andrea, som kommer peppa dig hela vägen. Boka din plats i appen från den 23 februari och upplev en utmaning lika varierad som själva Vasaloppet – med olika intensiteter, inspirerande musikteman och härlig gemenskap. Oavsett om du vill maxa din uthållighet eller njuta av en energigivande resa genom skogen, finns det ett pass för dig!

- 👉 Boka hela loppet (3 timmar, kl. 9–12.15) eller välj ett av de tre 60-minuterspassen med olika starttider.

Med grym musik, massor av pepp och härlig guidning tar vi oss igenom Vasaloppet tillsammans. Självklart blir det korta pauser för att fylla på med vatten, blåbärssoppa och energi! Är du redo? Vi hoppas vi ses! 🙌🔥💙



IW VASA SÖNDAG
2 MARS KL. 9.00





TRELLEBORG

Årsmöte 2025



Friskis&Svette Trelleborg

16 mars 2025 · 🌐

Glöm inte anmäla dig till vårt årsmöte den 6 april kl. 14.00!

Årsmötet är till för dig som är medlem! Du som medlem äger din Friskisförening tillsammans med alla andra medlemmar. Det innebär att du kan påverka hur föreningen jobbar och utvecklas!

Friskis&Svette är en ideell förening, och mycket av vår verksamhet utvecklas genom medlemmarnas och funktionärernas engagemang.

Kom och delta – gör din röst hörd söndagen den 6 april! Anmäl dig på lappen på anslagstavlan i receptionen.

Ta del av kallelse och dagordning på vår hemsida: <https://www.friskissvette.se/trelleborg>



Påskpass!

#rörelseglädje



TRELLEBORG

 **Friskis&Sveltis Trelleborg**
20 april 2025 · 🌐

🌟 STORT TACK FÖR ETT FANTASTISKT PÅSKPASS! 🥰🇸🇪

Vilken härlig start på påskafton – tack till alla er som kom och spred så mycket energi, träningsglädje och påskpepp tillsammans med oss! 🙌🔥

Ett extra stort TACK till våra fantastiska ledare 🙌 – vilken power ni bjöd på!

Ni motionärer gjorde verkligen passet till något alldeles extra. Hoppas ni fick med er både endorfiner och påskstämning ut i helgen! 🐣💛

Vi ses snart igen!


GLAD PÅSK OCH TACK ALLA NI SOM GAV ÄGGGSTRÄ ALLT OCH ENERGI PÅ GÅRDAGENS PÅSKPASS
 

A group photo of approximately 30 people, mostly women, standing in a line and smiling. They are dressed in casual athletic wear. The background shows an indoor setting with lights and some decorations.



TRELLEBORG

Sommarkortet - Trelleborg

 **Friskis&Sveltis Trelleborg**
21 maj 2025 · 🌐

Träna hela sommaren med Friskis Sommarkort! 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️
Gäller juni–augusti – välj mellan:

- 📍 Trelleborg – träna lokalt
- 🌍 Södra Sverige – träna på 21 Friskis-föreningar

Ingår:

- 🏋️‍♀️ Grymma gym
- 👥 Gruppträning
- 📱 Träningsappen Friskis Go

Kortet gäller t.o.m. 31 augusti – skaffa ditt sommarkort redan idag! 🔥
<https://www.friskis.com/.../aktuellt/sommarkorten-2025>



 **Friskis&Sveltis Trelleborg**
27 maj 2025 · 🌐

🟡 SOMMARKORTET ÄR HÄR! 🙌🏻🙌🏻
Träna hela sommaren för bara 250 kr för ungdom – 500 kr för vuxen - inga krusiduller, bara skön rörelse!

Med Sommarkortet får du:

- ✅ Tillgång till all träning i 3 månader
- ✅ Massor av pass – ute och inne och i gymmet
- ✅ Träna på gymmet när det passar dig från kl. 4.30-23.00
- ✅ Perfekt för dig som vill hålla igång under semestern

Gäller mellan 1 juni–31 augusti.
👉 Köp ditt kort här: <https://www.friskis.com/sv-se/trelleborg/kort/sommarkortet>
👉 Välkommen till en sommar fylld med rörelseglädje!

#FriskisTrelleborg #Sommarkortet #TränaFrihet #Sommarglädje #Träningsmotivation





TRELLEBORG

Nya investeringar

Friskis&Svettis Trelleborg
6 oktober 2025 · 🌐

🌟 Nya Indoor Walking-maskiner på plats! 🌟

Vi är superglada att kunna meddela att hela vår maskinpark har fått en rejäl uppgradering! 🥳
Våra 15 crosstrainers är nu utbytta mot splitternya, fräscha maskiner, redo för många härliga konditionspass framöver. 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️

Kom och känn skillnaden! Perfekt anledning att testa en ny maskin och hitta din nya favorit. 🏃🏻‍♀️
Vi ses i IW-hallen, tillsammans gör vi träningen roligare! ❤️

Stort tack till Urban och Inga-Lill (vår IW-mekaniker och ledare) som fick sig ett extra träningspass vid upppackningen och installationen av våra nya maskiner 🙌

#FriskisTrelleborg #IndoorWalking #NyMaskinpark #Träningsglädje





TRELLEBORG

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

Friskis&Svettis Trelleborg
16 juni 2025 · 🌐

🌟 Jympa ute i Östervångsparken hela sommaren! 🌟
Från och med nästa vecka till vecka 33 bjuder vi traditionen trogen på härlig jympa – mitt i grönskan i Östervångsparken!

📍 Plats: Östervångsparken
📅 Premiär: Tisdag 24 juni, kl 18.00 med Andrea 😊
🕒 När: Varje tisdag kl 18.00, vecka 26–33
🌟 Gratis & öppet för alla – ingen anmälan behövs!

👉 Kom som du är – ta med vattenflaska och träningsglädje! Vid regn flyttar vi in i våra lokaler på Klörupsvägen 25

#Friskis #Uteträning #Jympa #Sommarträning #Gratisträning #Östervångsparken #TränaTillsammans



Friskis&Svettis Trelleborg
29 juni 2025 · 🌐

Pop-up pass Löpning trail
👉🌟 Följ med på en löpupplevelse utöver det vanliga lördagen den 5 juli kl. 11:00. Vi springer ca 9-10 km på vackra stigar och skogsvägar i Torup, i ett lugnt och behagligt tempo som passar hela gruppen.

🌟💚 Perfekt för dig som vill njuta av naturen, umgås och få ett skönt distanspass. För mer info kolla på hemsidan här: <https://www.friskis.com/.../pop-up-pass-lopning-trail...> Varmt välkommen hälsar Ronnie!



Friskis&Svettis Trelleborg
5 augusti 2025 · 🌐

Tillbaka i vardagen och inomhus på jobbet? Kroppen längtar efter rörelse och frisk luft? 🌟
Vi har precis vad du behöver! Den här veckan bjuder vi på utomhuspass som fyller på med energi och träningsglädje:

- 🌟 Tisdag – Jympa kl. 18.00 och Löpning kl. 18.15
- 🌟 Torsdag – Multifys och Löpning intervall båda passen i Östervångsparken kl. 18.00
- 🌟 Lördag – Multifys kl. 9.00 i Östervångsparken
- 🌟 Söndag – Löpning intervall kl. 10.15 i Östervångsparken

Mer info i appen. Ingen bokning behövs, inga krusiduller – bara skön träning under bar himmel. Häng på! 💚

#friskisochsvettis #trelleborg #träningute #träningsglädje





TRELLEBORG

Allsången i Smyge – Sveriges sydligaste

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





Palmfestivalen



Friskis&Sveltis Trelleborg

29 augusti 2025 · 🌐



🌿 Friskis Trelleborg ❤️ Palmfestivalen 🌿

Vi älskar Palmfestivalen – för då får vi träffa er trelleborgare, våra fantastiska medlemmar och kanske även dig som blivande medlem!

I år hittar du oss som vanligt nere på gågatan framför Kjell & Co. Kom förbi för att snacka träning, få inspiration och höra mer om vårt erbjudande.

👉 Dessutom är vi som alltid med under Trelleborgsloppet – våra ledare står för uppvärmningen på Östervångsstadion (tack för förtroendet i år igen IFK Trelleborg 🙌), och bland löparna hittar du ett rekordstort gäng på 70 Friskisar som springer med och för Friskis.

👉 Vårt Palmfestival-erbjudande:

- 🏆 Årskort → 2 extra månader på köpet!
- 🏆 Halvårskort → 1 extra månad på köpet!

📅 Erbjudandet gäller till den 30 september.

🛒 Köp ditt kort enkelt i Friskis-appen (välj kortet "Kampanj").

👉 Vi hoppas att vi ses på Palmfestivalen, på gågatan, under Trelleborgsloppet eller i träningslokalen i höst – varmt välkommen att hitta din grej hos oss!

Prisexempel för dig över/under 20 år. För fullständiga priser och villkor se vår hemsida.

#VarFörberedd #HittaDinGrej #Friskis #Rörelseglädje #TräningFörAlla #Palmfestivalen #Trelleborgsloppet #IFKTrelleborg

FRISKIS TRELLEBORG



PALMFESTIVALEN



#trelleborgsloppet



TRELLEBORG



Friskis&Sveltis Trelleborg

13 augusti 2025 · 🌐

🏆 Team Friskis! Så roligt att vi blir 70 personer som i år springer med och för Friskis på Trelleborgsloppet under Palmfestivalen! 🏃‍♀️🏃‍♂️🏃‍♀️

🌿 Hämta din tröja:

📅 Torsdag 14/8 mellan kl. 17.00–18.00

📅 Söndag 17/8 mellan kl. 09.00–10.30

Plats i receptionen hos oss, Klörupsvägen 25

Vi ses sen på startlinjen – taggade och snygga i Friskis-tröjor! 🍌❤️

#FriskisTrelleborg #TeamFriskis #Palmfestivalen #Trelleborgsloppet #SpringMedGlädje



#rörelseglädje



TRELLEBORG

Inspiration,
Kristianstad

Friskis&Sveltis Trelleborg
17 september 2025 · 🌐

🌟 Schemaändring – och chans att testa nytt! 🌟

Två måndagar i september (22/9 & 29/9) får vi besök av Ronnie som hoppar in och håller ett Multifys-pass kl. 17.00 istället för ordinarie HIT. 🙌🔥

Multifys är en härlig mix av styrka, kondition och rörlighet – perfekt för dig som vill utmana hela kroppen och testa något nytt.

👉 Passa på att boka din plats och häng med – kanske hittar du en ny favorit!

[#multifys](#) [#gruppträning](#) [#träningstips](#) [#nyfavo](#)



Friskis&Sveltis Trelleborg
13 oktober 2025 · 🌐

🌟 Vilken helg vi haft! 🌟

I fredags fyllde vårt grymma gym hela 5 år 🎉 Tack till alla er som kom förbi och firade med oss. Vi bjöd på färgglada vitaminkickar! 🍌🍌

Samtidigt drog majoriteten av våra ledare och några värdar iväg på Oktoberfest och träningsinspiration hos Friskis Kristianstad 🍷🍌 På schemat stod allt från pilates och yoga till HYROX, trumpinnpass och Multifys – en riktig energiboost!

Nu laddar vi om för en ny vecka fylld med inspiration, svett och träningsvärk 😊🔥

Vi ses i veckan! 🌟

[#Friskis](#) [#5årsjubileum](#) [#Träningsglädje](#) [#Oktoberfest](#) [#Inspiration](#) [#ViSesPåGymmet](#) [#Träningsvärk](#) [#FriskisKristianstad](#) [#FriskisFamiljen](#) [#FirarTillsammans](#)





TRELLEBORG



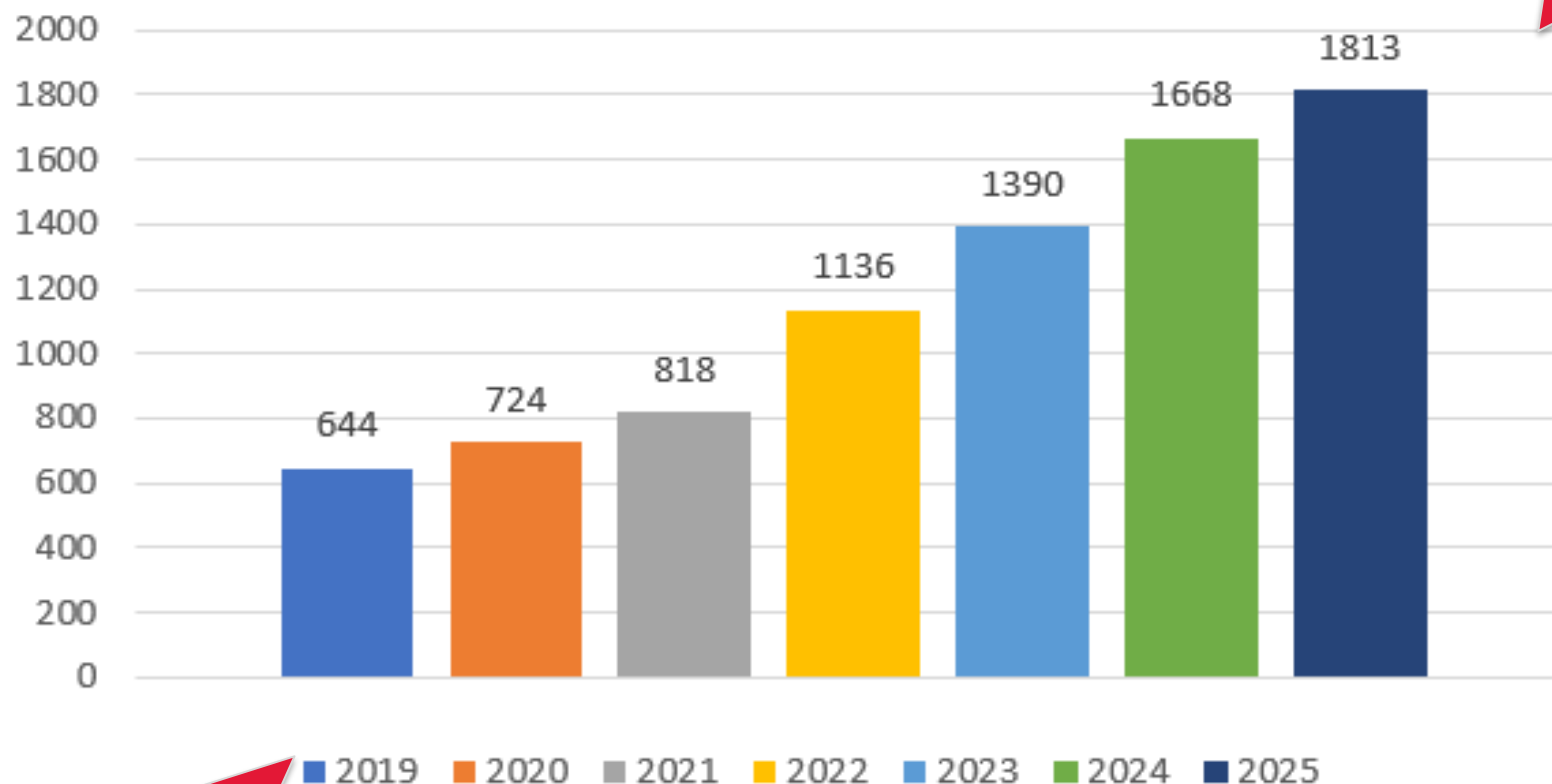
Fler och fler
medlemmar hittar till
OSS

Medlemsutveckling 2025



TRELLEBORG

F&S Trelleborg antal medlemmar



2025
Nytt rekord 1813
medlemmar

2019
644 medlemmar

Besök 2025



TRELLEBORG

Antal besök totalt



Statistik 2025



TRELLEBORG

Åldersintervall	Kvinna	Man	Summa
10 - 19 år:	146	129	275
20 - 29 år:	75	97	173
30 - 39 år:	118	68	186
40 - 49 år:	231	87	318
50 - 59 år:	282	158	440
60 - 69 år:	177	86	263
70 - 79 år:	85	49	134
80 - 89 år:	13	10	23
Medelålder:	46.74	42.49	45.12
Totalt:	1128	684	1813

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

57 olika pass i veckan –
Totalt 2465 pass 2025!






TRELLEBORG

Föreläsning



friskis

 **Friskis&Sveltis Trelleborg**
21 april 2025 · 🌐

🌟 GRATIS FÖRELÄSNING – LÄR DIG RÄDDA LIV! 🌟
📅 Söndag 4 maj 🕒 Kl. 14:00–15:30
📍 Friskis&Sveltis Trelleborg

Visste du att hjärtstopp kan drabba vem som helst – oavsett ålder? ❤️
Därför bjuder vi in till en viktig och kostnadsfri föreläsning med Helen Moberg, för dig som medlem: en uppfräschning av kunskap som faktiskt kan rädda liv.

Vi repeterar:

- ✓ Hur du ringer 112
- ✓ Bröstkompressioner & inblåsningar (30:2)
- ✓ Hur du använder en hjärtstartare – helst inom 1 minut!
- ✓ Vad du gör vid luftvägsstopp – du får öva i par

■ Dessutom får du tips på livsviktiga appar:

- 📱 SMS Livräddare
- 🚒 Rädda Hjärtat
- 📍 Hjärtstartarregistret
- 📞 112

Kom och få en påminnelse om varför det är så viktigt att våga agera – kunskap ger mod. 🙌
Vi ses den 4 maj!

👉 Begränsat antal platser – först till kvarn! Bokar dig gör du som vanligt i appen 😊 med start en vecka innan.

[#friskissveltistrelleborg](#) [#hjärtstartare](#) [#räddaliv](#) [#gratisföreläsning](#) [#träningför livet](#)
[#smslivräddare](#)



Söndag 4 maj
kl. 14.00

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

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

Friskis&Sveltis Trelleborg
16 april 2025 · 🌐

➔ Medlemserbjudande för Friskis&Sveltis Trelleborg! 🍷

Följ med på en magisk isshow när Trelleborgs Konståkningsklubb presenterar Story on Ice: VALIANA – en färgsprakande show med över 130 åkare, musik, ljus och kostymer i världsklass!

📅 2-3 maj
📍 Söderslåtshallen
⌚ Ca 1 h 45 min (inkl. paus)
🍷 Pausfika eller delikatesstallrik med bokad bord

👉 Med rabattkoden story20 får du:
Vuxen 80 kr (ord. 100 kr)
Barn 48 kr (ord. 60 kr)

👉 Boka här: <https://easytic.se/events/?events-search=trelleborg>

Välkommen till en oförglömlig upplevelse på is! 🏠

2 - 3. MAJ 2025
SÖDERSLÅTTSHALLEN
TRELLEBORG

Story on Ice
Trelleborgs Konståkningsklubb presenterar
VALIANA

Friskis&Sveltis Trelleborg
14 april 2025 · 🌐

Tips inför påsken! Sist men inte minst äggstra träning hos oss 🥰🍷🥰! Trelleborg Citysamverkan

GLOW
SKÖNHETSBAR

20 % RABATT PÅ NYA SET:

- 🍷 FRANSFÖRLÄNGING
- 🍷 NAGLAR
- 🍷 KOSMETISK TATUERING
- 🍷 MICRONEEDLING!!!

Obs: Gåller endast behandlingar som utförs i april månad
Ange "påsk25" i kommentaren vid bokning på Bokadirekt!

18-21 april 12:00-17:00

Trelleborg Citysamverkan
13 april 2025 · 🌐

Måndag och Citysamverkans medlemmar är redo att fira påsken med dig! De välkomnar till dukade bord, arrangemang i alla dess former och erbjudanden hela veckan lång. Här... Visa mer

Styrelsen 2025

Ordförande: Ulf Svahn

Kassör: Jerrie Kristiansson

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

Suppleant: Matz Olofsson





TRELLEBORG

Tack alla ni som hållit oss i rörelse 2025

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

Johan

Ulf



Tack alla ni värddar och funkisar som har tagit hand om vår förening på olika sätt 2025

Annika

Ann-Sofi

Cecilia

Christer F

Desirée

Danka

Ewa

Helen

Helena

Jan-Urban

Jerrie

x

Jessica

Karina

Katarina

Mari

Matz

Mona

Thomas P

P-G

Pia

Susanne

Vendela

Rickard





TRELLEBORG

Vi har många ideellt arbetande funkisar i vår förening

Styrelse

**Lokaler/
renovering**

Seniorer

**Event-
gruppen**

Schema

**Kommuni-
kation/
Marknad**

**BRP,
hemsida**

**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...



TRELLEBORG

Kalender och Julpass!

 **Friskis&Svettis Trelleborg**
28 november 2025 · 🌐

🌟 Friskis Trelleborgs Adventskalender är här! 🌟
Varje adventssöndag bjuder vi på något extra – missa inte chansen att vinna, träna mer eller bara få en härlig julövertäckning! 🎄 🌟 🌟

★ 1:a advent*
25% på Friskisprylar! Titta förbi hos oss på söndag mellan kl. 9-11 och shoppa julkappar eller något fint till dig själv. 🌟

★ 2:a advent
Hur många "skumma" tomtar hittar du i receptionen? 🎮 🌟 Gissa rätt och tävla om snygga långärmade Craft-tshirt!

★ 3:e advent
Mer träning på köpet! Köp Årskort och få 2 extra månader utan kostnad eller 6-mån-kort och få 1 extra månad. Ett perfekt sätt att kickstarta 2026! 🌟


★ 4:e advent
Julstämning och överraskningar! Tomten har varit på besök och gömt julkappar. 🌟 🌟 Kom hit och leta och varför inte passa på att träna också 🌟

Välkommen att adventsmysa, träna och tävla med oss hela december! ❤️ 🌟

#friskissvettis #friskistrelleborg #adventskalender #julträning #träningglädje

*Erbjudandet gäller bara för medlemmar.



 **Friskis&Svettis Trelleborg**
23 december 2025 · 🌐

Julledighet betyder inte träningsledigt hos oss! 🌟 ❤️
Vi håller igång även under julen... Perfekt för att fylla på med energi, glädje och rörelse mellan allt julmys.

🌟 Imorgon på Julafton bjuder vi på:
🕒 09.00 Multifys
🕒 10.05 Indoor Walking Distans – med härliga Inga-Lill

Och du – missa inte att hålla utkik efter nyårspasset 🌟
🕒 31 december kl. 10.00
🌟 Passet kan bokas från och med imorgon förmiddag.

Välkommen att träna med oss i jul – tillsammans gör vi helgerna ännu friskare! ❤️ 🌟 Slutligen vill vi passa på att önska er alla en riktigt God Jul!





TRELLEBORG

Nyårspass!





TRELLEBORG



Tack för 2025