



Verksamhetsberättelse 2025 Friskis&Sveltis Karlshamn

Verksamhetsår 2025

Styrelse och bemanning

Friskis&Sveltis Karlshamns styrelse har under året bestått av följande personer:

Ordförande	Ann Öhlin/Karolina Wiktorsson
Kassör	Erik Carlsson
Sekreterare	Susanne Håkansson
Ledaransvarig	Ann Öhlin/Karolina Wiktorsson
Värdansvarig	Åsa Tingström
Lokalansvarig	Susanne Håkansson
Webansvarig	Åsa Tingström
Sociala medier	Karolina Wiktorsson/Jan Persson/Erik Carlsson
Marknadsföring	Karolina Wiktorsson
IdrottOnline	Jan Persson
Materialansvariga	Jan Persson/Gordon Rapp

Under 2025 har styrelsen sammanträtt fysiskt och digitalt. Däremellan har kontakterna skötts via mejl, telefon och messengergrupp.

20250102 Digitalt styrelsemöte

20250126 Digitalt styrelsemöte

20250216 Fysiskt styrelsemöte
20250421 Fysiskt styrelsemöte
20250803 Fysiskt styrelsemöte
20250923 Fysiskt styrelsemöte
20251028 Fysiskt styrelsemöte
20251111 Digitalt styrelsemöte
20251203 Digitalt styrelsemöte

20250318 Årsmöte
20250526 Extrainsatt årsmöte

Verksamheten

Vårterminen

Under vårterminen 2025 erbjöd föreningen sju olika pass per vecka i Österslättshallen.

Måndagar	19.00-20.00	Jympa
Måndagar	20.00-21.00	Multifys
Tisdagar	17.00-18.00	Familjejympa
Onsdagar	18.00-19.00	Step
Onsdagar	19.00-20.00	Coreflex
Torsdagar	19.00-20.00	Cirkelfys
Fredagar	17.00-18.00	Rullande schema

Ordinarie termin sträckte sig 6 januari till 23 maj. Under maj månad hade vi ett reducerat schema, där fredagspassen plockades bort.

Sommarjympan

Under sommaren hade vi två pass i veckan utanför Österslättshallen, 9/6-6/8. Passen hölls utomhus måndagar och onsdagar, 18.30. Totalt höll vi 17 pass och sommarjympan kostade 20:- per pass. Insamlade pengar skänktes till BRIS.

Höstterminen

Under höstterminen 2025 erbjöd föreningen sex olika pass per vecka i Österslättshallen.

Måndagar	19.00-20.00	Jympa
Måndagar	20.00-21.00	Multifys
Tisdagar	17.00-18.00	Familjejympa
Onsdagar	18.00-19.00	Step

Torsdagar 19.00-20.00 Cirkelfys
Fredagar 17.00-18.00 Rullande schema

Terminen sträckte sig till 1 september - 12 december. Därefter reducerades schemat till 18 december. Följt av vår traditionella skinkjympa.

Skinkjympan

15/12-8/1 höll vi "Skinkjympa". Det blev totalt 15 pass, bland annat ett nyårspass. Passen var gratis, men motionärerna uppmanades skänka pengar till Mörrums majblommeförening.

Träningsavgifter

Träningsavgiften var 400:- per termin, vilket inkluderar medlemsavgift på 75:-. Familjejympan kostade 300:- per deltagande barn och termin. Den vuxna deltog utan kostnad.

Gästledare

Vi har under året fått hjälp från grannföreningarna Friskis Olofström och Friskis Ronneby. Vi är så glada och tacksamma för att de gästade oss, både planerat och vid akut behov. Det ger ett stort mervärde för våra motionärer!

Information och marknadsföring

Information om Friskis Karlshamns verksamhet har förmedlats via föreningens hemsida, Facebook och Instagram. Foldrar med föreningens pass och aktuellt schema samt prisinformation har delats ut både på pass och event. På passen informerar även värdar och ledare om aktuella händelser i föreningen. En ny hemsida lanserades i maj 2025. Instagramkontot kom igång i augusti 2025.

Medlemmar och samarbeten

Vi har haft ett liknande medlemsantal både vår och höst, cirka 80 medlemmar per termin. Antalet inkluderar medlemmar från kommunens personalklubb. Samarbetet med Karlshamns kommuns personalklubb har varat under hela verksamhetsåret 2025. Försäljning av engångsavgifter ger också ett något högre deltagande på passen. Våra medlemmar har också kunnat träna online via FriskisGo.

Funktionärer

Föreningen har under året haft 11 funktionärer varav fyra ledare under våren och 12 funktionärer varav tre ledare under hösten. Ann flyttade inför höstterminen och Johanna tillkom som värd. AnnSofi gjorde uppskattad comeback som ledare hösten 2025. Dessutom uttryckte nyinflyttade Tanja och Oliver intresse för att leda träning hos oss och provade på genom gästpass under hösten.

Vid det extrainsatta årsmötet blev Karolina ny ordförande och Gordon valdes in i styrelsen.

Under hela året har vi försökt värva fler ledare och värdar, både på passen och digitalt.

Ekonomi

Se separat ekonomisk berättelse.

Aktiviteter under året

20250203 Avtackning Ia, tillsammans med motionärer.

20250625 Möte med Friskis Karlskrona om samarbete.

20250906 Bellevuedagen. Vi visade upp vår verksamhet genom förkortade "prova på"-pass.

20250922 Multifys på Bode Skol IF.

20250926 Idrottens dag på Bodetorpsskolan. Vi visade upp vår verksamhet genom att låta skolungdomar prova på ett förkortat cirkelfyspass.

20251027-20251102 Höstlovsträning. Gratis träning för unga under 13år.

20251030 Inför fysisk träning under cancerbehandling.

20251011 Oktoberfest Kristianstad - Inspirationsdag med Friskis syd.

20251101 Girls Night Out - Itali. Samarbetspartner. Delade ut pris och "prova på"-biljetter.

20251110-20251116 "Fars dag"-special. Gratis träning för alla pappor.

20251120 Informationsmöte BRP

20251202 Utbildning FaR (Jan)

20251205 Möte med Region Blekinge och Friskis Karlskrona (Karolina och AnnSofi)

20251209 Kick-off för funktionärer på Folkets Hus. Samkväm, samtal och framåtblick.

Vi slöt avtal med Region Blekinge om att bedriva fysisk träning under cancerbehandling under våren 2026. Diskussionen påbörjades under hösten och avtalet skrevs i december 2025, med start 12 januari 2026.

Friskis Riks erbjöd oss att gå med i BRP kostnadsfritt de kommande tre åren, vilket vi valde att tacka ja till i november 2025. Nytt digitalt medlemssystem förväntas därmed införas våren 2026.

Övrigt

Föreningen har haft en bemannad styrelse som kunnat hantera verksamhetens omfattning och arbetet med Strategi 2025, som under verksamhetsåret blev Strategi 2026-2028.

Vi har ett samarbete med Karlshamns kommuns personalklubb.

Vårt fortsatta mål är att bedriva träning med kvalitet, öka medlemsantalet och sprida träningsglädje. För att göra detta ännu bättre behöver vi bli fler samt fortsätta utforska möjligheterna till olika samarbetsalternativ med andra friskisföreningar.

Karlshamn den 22 mars 2026

Karolina Wiktorsson
Ordförande

Susanne Håkansson
Sekreterare

Erik Carlsson
Kassör

Åsa Tingström
Ledamot

Jan Persson
Ledamot

Gordon Rapp
Ledamot