



IF Friskis&Svettis Säffle Verksamhetsberättelse 2024

181 medlemmar/34 funktionärer/5 dagar i veckan rörelseträning

Vårens utbud bestod av följande pass under januari - april:

Familj 2-6 år

Junior 7-11 år

Yoga Soft

Multifys Soft

Jympa

Jympa Soft

Step Explode

Dans Fusion

Power Hour

Totalt 11 pass/vecka

Susanna Andersson Yadav är vår senaste licensierade jympaledare och hon började leda ett välbesökt söndagspass.

Informationen på sociala medier ändrade strategi så att träningspass enligt schema endast visas 24 timmar på "Händelser". Förändringar i schemat läggs dock ut som tidigare både på "Händelser" och "Inlägg".

Emelie och Erik Herskind tog en timeout från ledarskapet men Emelie gjorde inlägg under terminen vid sjukdom.

Vi hade en värvningskampanj veckorna 7-9 där ett träningskort utlovades till den som kunde värva en ny kompis.

I februari höll Sara Sand och Linda Halldén ett värdmöte där de gick igenom arbetsbeskrivning för värdar och klädpolycyn.

Fotbollslaget Dragons testade på Nora Langaards Step Explode den 16 februari.

Den 19 april så träffades föreningens funktionärer på Galna Tuppen och som vanligt uppmärksammades årets jubilarer.

Vid två tillfällen körde Mats Lindgren HLR-utbildning i Tennishallen.

I maj minskade vårt träningsutbud till tisdagar och torsdagar kl. 18.00 med varierande ledare.

Stadsloppet genomfördes den 25 maj och föreningen sponsrade startavgiften för de funktionärer som ville delta. Utöver detta så skötte föreningen uppvärmningarna samt en vattenstation i Solparken för deltagarna.

Under våren hade styrelsen tre möten utöver årsmötet 10 april. Årsmötet hölls i simhallens

fina konferensrum.

Den 3 juni startade utomhusjympan i gång på Tegnérfältet under 3 måndagar kl. 18.00-19.00.



Glada deltagare i stadsloppet.



Uppvärmningsteamet inför de olika starterna.

Höstens utbud bestod av följande pass under september - november:

Familj 2-6 år

Juniorfys 6-12 år

Rullande schema

Yoga Soft

Multifys Soft

Step Explode

Jympa

Jympa Soft

Power Hour

Totalt 10 pass/vecka

På måndagar hade vi rullande schema med varierat utbud som vi annonserade på våra digitala kanaler.

Kort efter terminsstart så fick vi ställa in Multifys Soft resten av terminen på grund av en skada.

Åmåls basket F15 kom på besök den 26 september och testade på Power Hour samt den 15 oktober då de körde Step Explode.

I september upphörde Etage5 med gym och gruppträningar vilket innebar att vårt samarbete avslutades.

Den 10 oktober anordnade Säffle kommun en föreningsträff med föreläsare som vår förening var inbjuden till.

Fredagen den 25 oktober medverkade våra passvärdar Linda Halldén och Jessica Snahr på Tegnérskolans elevhälsovecka. En tävling utlystes med utslagsfrågan "Hur många knästående armhävningar klarar de tillsammans" som engagerade många.

Höstens AW hölls den 29 november på hotellet.

I december erbjöds träning måndagar och onsdagar kl. 18.00-19.00.

Årets Juljympa den 28 december kördes av flera ledare och i år tränades det till låtar med jultema. Det var mycket uppskattat och avslutades med julfika och mingel.

Styrelsen har haft tre möten under hösten.



Från oss alla till er alla.....

Deltagare per pass under vårterminen 2024

Intensitet	Antal pass	Pers/pass
Familj 2-6 år	12	22
Juniorfys 7-11 år	9	14
Yoga Soft	16	15
Step Explode	16	6
Multifys Soft	14	11
Jympa (måndag)	16	11
Jympa (onsdag)	10	5
Jympa (söndag)	16	21
Jympa Soft	17	14
Power Hour	16	10
Dans Fusion	11	6

Under maj månad erbjöds 8 st. pass och antal personer i snitt per pass var 7 deltagare.

Under våren genomfördes 161 pass.

Deltagare per pass under höstterminen 2024

Intensitet	Antal pass	Pers/pass
Familj 2-6 år	10	23
Juniorfys 6-12 år	13	13
Rullande Schema	13	10
Yoga Soft	12	19
Jympa (onsdag)	13	9
Jympa (söndag)	13	19
Jympa Soft	12	17
Step Explode	12	6
Multifys Soft	3	11
Power hour	14	9

Under december månad erbjöds 6 st. pass och antal personer i snitt per pass var 10 deltagare.

Under hösten genomfördes 121 pass.

Säffle

Ort

20250414

Datum



Verksamhetsansvarig F&S Säffle

Redovisning Friskis och Svettis 2024

[illegible]