

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

Friskis&Svettis Lerum



Styrelsen och verksamhetsledningen



Styrelsen

Marja Högnelid – *ordf*

Lena Järlo - *vice ordf*

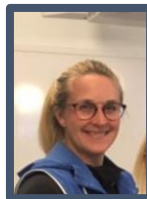
Anna Simmons- *sekr*

Henrik Sahlin

Eva-Lena Johansson

Jessica Hedeberg – *suppleant*

Fransisca Oldin - *suppleant*



Verksamhetsledning – VL-grupp

Marja Högnelid

Lena Järlo

Malin Pettersson – *träningsansvarig*

Eva Lundin – *receptionsansvarig*

Marie Olausson – *hall-och teknikansvarig*

Cecilia Cedergren - *marknadsföringsansvarig*

Karin Mattsson-Johansson, Madeleine Kaldrup och
Christine Vedeland-Ander - *schemaansvariga*



Funkisar – nya och vidareutbildade



**Åsa Svedberg - jympa-
och skivstångsledare**



**Agneta Overud -
jympaledare**



**Aleksandra Gräsman
- jympaledare.**



**Jessica Hedeberg -
jympa- och
skivstångsledare**



**Linda Lyppert –
enkeljympa och
jympaledare**



**Karin Mattsson-
Johansson – jympa-
och yোগaledare**



**Camilla Buller – jympa-
och dans softledare**



**Johanna Bolander -
skivstångsledare**



Charlotta Karlsson – värd

Enkeljympa - Enkelgym

Våra härliga ledare Linda Lypert och Jeanette Heimer tillsammans med värden Charlotta Karlsson har under året erbjudit 35 pass med Enkeljympa.

Det har besökts av 404 glada ungdomar/motionärer.

Vi har även haft 90 st Enkelgympass med 418 deltagare.



Familjeträning

**Anna Simmons och Charlotta Ekberg har haft 71 familjeträningsspass.
De har besökts av 774 glada barn och föräldrar.**



Yoga



117 härliga yogapass har erbjudits till 1351 stycken besökare. Ledare Henrik Sahlin, Ingrid Hultenheim-Klintberg, Karin Mattsson-Johansson och Gunilla Glännå.



Skivstångs- träning

1289 deltagare på 100 stycken skivstångspass. Ledare Ralph Lindblad, Malin Pettersson, Johanna Bolander och Åsa Svedberg.



Jympa-varianter



Jympa, jympa soft och jympa intensiv.

339 olika jympapass har tränats av 7308 motionärer.

Ledare: Agneta Overud, Madeleine Kaldrup, Aleksandra Gräsman, Karin Mattsson-Johansson, Karin Lindhén, Christine Vedeland-Ander, Jessica Hedeberg, Linda Lypert, Elsa Lönnebo, Maria Magnusson, Sara Fast, Karin Häggbring

Coreflex – Dans - Multifys - Mammapower



Fransisca Oldin har kört 50 coreflexpass för 442 motionärer.

Maria Magnusson och Camilla Buller har lett 24 danspass med 296 motionärer.

Cecilia Cedergren, Elsa Lönnebo, Karin Lindhén har svettats med 828 motionärer på 94 multifyspass.

71 deltagare har blivit starkare med Anna Simmons under 33 mammapowerpass.

Spinning



**1774 deltagare har trampat på 247 olika spinpass under året.
Ledare: Michael Mattsson, Ingela Hjulström, Madeleine Kaldrup,
Cecilia Cedergren, Marie Östlund**

Cirkelgym - Öppet CG



Det har erbjudits 116 instruktörsledda pass som har besökts av 1634 träningsflitiga motionärer.

Ledare: Ulrika Daniels, Cecilia Cedergren, Roger Lundberg

Öppet CG har lockat 1165 besökare att själva styrketräna i gymmet.

Komigångkurs våren 2024

Deltagarna, 9 stycken, träffades vid tio tillfällen under tidig vår och provade på alla träningsformer som vi erbjuder på Friskis i Lerum.

Camilla Buller och Karin Häggbring följde gruppen och höll i våra träningsformer (jympa soft, yoga samt ett pass om mental träning och motivation) och övriga pass ledde ett antal andra ledare i föreningen.

Syftet med kursen var och är att motivera och förhoppningsvis inspirera till ett liv med mer rörelse. Detta genom att träffas i liten grupp och få guidning, pepp och gemenskap i träningen.

Resultat: fina resultat i utvärderingen från deltagarna samt att flera från kursen har fortsatt träna hos oss!



Camilla Buller och Karin Häggbring

Uteträning sommars

Som vanligt startade vår utejympa den 6 juni. Vi har tränat i Nyebroparken med totalt 35 pass med 953 deltagare!



Löpning året runt



Löparledarna Christine Vedeland-Ander och Karin Lindhén har erbjudit 72 löparrundor för 185 deltagare i vår kommun. Oavsett väder och vind – torsdagar ser ni dessa flitiga löpare någonstans i kommunen!



Lerumsloppet

Även 2024 fick vi ha en vätskestation precis utanför Vattenpalatset där både funkisar och medlemmar hjälpte till! Självklart hade vi ett gäng funkisar som deltog i loppet också!



Glädjeloppet

2024 blev året då Friskis Lerum tillsammans med Daglig verksamhet Lerum för första gången arrangerade ett löploop för personer med någon form av funktionsvariation. Detta blev ett lopp fyllt av glädje. 66 härliga deltagare genomförde loppet!



Reception - föreningsservice



Under 2024 har totalt 2125 träningspass med 19015 inpasseringar erbjudits.

Öppettiderna har varit 3-4 dagar/vecka

I slutet av 2024 hade föreningen 843 antal medlemmar



Daglig verksamhet



Varje tisdag och torsdag har vi hjälp av våra härliga medarbetare från daglig verksamhet. De tar hand om olika inköp och fixar inför event och träffar. De är också behjälpliga vid incheckning av motionärer när vi har öppet cirkelgym tisdagar och torsdagar kl 11-13.

Funkisträffar

Vi har haft två funkisträffar under året. I maj tog vi en promenad till Riddarsten med lite olika uppehåll för dans och rörelser. Efteråt intogs en lättare måltid i solskenet. I november träffades vi en fredag och började med ett träningspass för att sedan avsluta med lite god mat och umgänge.



Vi vill synas och Sociala medier

Vår närvaro på sociala kanaler via Instagram och Facebook fortsätter att öka.

Innehållet varvar nyheter, kampanjer, funktionärsarbete, ögonblicksbilder och mycket träningsglädje!

- Lovträning på alla lov för skolungdomar
- Mellopass och After Sveltis 1/3
- 6/6 premiär i Nyebroparken med massa träning
- Bagges torg 21 sep
- Glöggmys
- Rekrytering



December – Jul- och Nyårsträning



Tack för 2024! Nu ser vi fram emot ett fantastiskt och spännande träningsår 2025!
Välkomna!