

Välkommen!

Verksamhetsberättelse 2020



**Lustfylld och lättillgänglig träning
av hög kvalitet för alla.**

2020 började så bra!

Vi körde vår traditionella IW-Vasa, den 20 februari





Sen kom det...



STÄNGT ?????



NEJ!

Friskis Trelleborg bestämde sig för att anpassa träningen utifrån FHMs rekommendationer.

- Med hjälp av många olika utepass
- Färre motionärer i salarna

Trelleborg >

Nu är det inne att träna ute

- Många lovar att komma i form efter nyår – men på gymmen finns oron för att missa en viktig kundgrupp när coronan gör träningsmiljöerna riskabla.
- Utomhusträning har blivit grejen i stället – som hos Friskis & Svettis, vars nya gym fick stängas temporärt bara två månader efter starten.



Och till och med på äldreboenden!





**Genom att dra ner på antalet platser och utöka vårt passutbud,
lyckades vi tillfredställa våra motionärs träningsönskan.**

- **Cirkelegym**
- **Yoga**
- **Utefys**
- **Löpning,**
- **Skivstång**
- **HIT**
- **Jympa**
- **Core**
- **Tabata**
- **Kombipass**
- **Step**

Friskis fortsatte även samarbete med andra föreningar för att främja den fysiska och psykiska hälsan

- PRO
- Stavstens HK
- TKK Trelleborgs konståkningsklubb
- Trelleborgs lasarets ungdomsenhet

Samtidigt som verksamheten genomförde Friskis Trelleborgs största förändring!





Vi annonserade i TA och Lokaltidningen inför gympremiären



TRELLEBORGS

PREMIÄR

Lör-sön 24-25 oktober kl 10-16

Kom och träna i
Trelleborgs nyaste gym!

Lördag kl 12.00 invigs gymmet med pompa och ståt
Festliga eventpass både lördag och söndag kl 13.00
Träna, mingla och tävla!
Dresscode: Träningskläder

Vi ses på Klörupsvägen 25, DU är välkommen!

Teckna 12-mån gymkort för 2100 kr –
FÅ TVÅ MÅNADER EXTRA PÅ KÖPET*

Teckna 6-mån gymkort för 1200 kr –
FÅ EN EXTRA MÅNAD PÅ KÖPET*

Ungdom halva priset!

* Erbjudandet gäller tom 31 december 2020.
Medlemsavgift 200 kr tillkommer.
För fullständiga priser och ytterligare
information se friskisvettis.se/trelleborg



TRELLEBORGS

Lustfylld gruppträning, rörelseglädje och gemenskap till Trelleborgare i över 30 år

Lördagen den 24 oktober rullar vi ut röda mattan till Trelleborgs nyaste gym

Vi ses på Klörupsvägen 25, DU är välkommen!



friskisvettis.se/trelleborg



Lokaltidningen och TA oktober 2020



Allt fler vill träna när det passar dem, har Friskis och Snettis i Trelleborg lagt märke till. Nu satsar den ideella föreningen på ett gym.

Friskis och Snettis satsar på gym

I helgen smygöppnar Friskis och Snettis i Trelleborg sitt nya gym. Den ideella föreningen hoppas att satsningen ska locka fler medlemmar.

TRELLEBORG. Gymträning är för alla, tycker Friskis och Snettis i Trelleborg. Därför satsar den ideella föreningen nu på ett eget gym.

– Vi behöver alla bilstarkare för att orka med vardagen och orka med livet. Man ska inte vara rädd för att testa om man aldrig testat förut, säger Linda von Platen, vice ordförande i Friskis och Snettis i Trelleborg.

Redan nu i helgen blir det smyginvigning. Föreningens medlemmar kommer sedan kunna testa gymmet gratis under ett par veckor inför den stora premiären på lördag 24 oktober.

MANDUS ÖRABÄCK

ber. Förhoppningen är att gymnsatsningen ska locka fler medlemmar.

Linda von Platen berättar att man märkt att allt fler vill kunna träna på sina egna tider, när det passar och inte efter ett fastlagt schema. Därför är tanken att gymmet ska stå öppet mellan klockan 05.00 och 23.00 för alla medlemmar som köper ett gymkort.

– Men det ska också finnas vissa tider, både på förmiddagar och eftermiddag/kväll då det är bekvämligt med gymnastiktröjan och gymvärdar. Så om man behöver hjälp och vill boka ett intrapass ska det finnas resurser till det, säger Linda von Platen.

Friskis och Snettis satsar på eget gym

Trelleborg. I våras var det nervöst. Skulle de våga fullfölja utbyggnadsplanerna mitt under en pandemi? Nu står Friskis och Snettis gym klart för invigning.

Det är många som försökt kika in mellan pappersrensarna för fönstret, bakom dem har Trelleborg ryttat gym tagit form.

– Den senaste månaden är det många som undrat när vi ska öppna. Det här har verkligen varit efterfrågat, säger Karina Punsari, ordförande och ledare i Friskis och Snettis Trelleborg.

Föreningen, som firade 30 år i fjol, har under årens lopp förtvått följa tränings-trender som kommit och gått. Strax efter fyttan fill

de inredes en sal för det. När cirkelegymstreden kom skapades utrymme för de maskinerna. Nu finns alltså även ett gym på plats.

– Gym är den träningsform som ökar mest för tillfället, säger Maria Söderberg, ledare och gymnastiklärare.

Initiativet kom ursprungligen från en motionslärare. Sedan har planerna legat och pytt ett par år. I våras var allt klart för att börja inreda lokalerna, men då kom corona.

– Det var mycket ont då. Skulle vi verkligen våga säga? säger Maria.

Friskis och Snettis stängde aldrig verksamheten under våren men när pandemin spred sig minskade antalet besökare drastiskt. Nu har de börjat komma tillbaka som medlemmar. Det l



Karina Punsari och Maria Söderberg på Friskis och Snettis i Trelleborg i det nya gymmet. FOTO: ELIN WRETHEN

Det nya gymmet har redan börjat användas så snart men formell invigning hålls den 24 oktober. Även många av de äldre medlemmarna har visat intresse.

– För vår del är det viktigt att gymmet ska passa så många som möjligt. Det l

för alla, säger Karina Punsari.

Pandemin berättar att påverka verksamheten i sakarna med gruppträning har antalet bokningsbara platser minskats för att säkerställa avstånd och in-

gymmet gäller inledningsvis drop in.

– Vi har en prövostud och ser hur det fungerar. Om vi märker att det blir för hårt tryck får vi kanske införa tidsbokning, säger Karina. Det finns gott om andra gym i Trelleborg, ditvna av

och Snettis tror man ändå inte att det är någon överensättning.

– Vi undersökte marknaden innan vi drog i gång. Den största konkurrenten är egentligen soffan där hemma, säger Maria Söderberg.

Premiär med världens starkaste kvinna, ett uppskattat eventpass och ett fantastiskt nytt gym

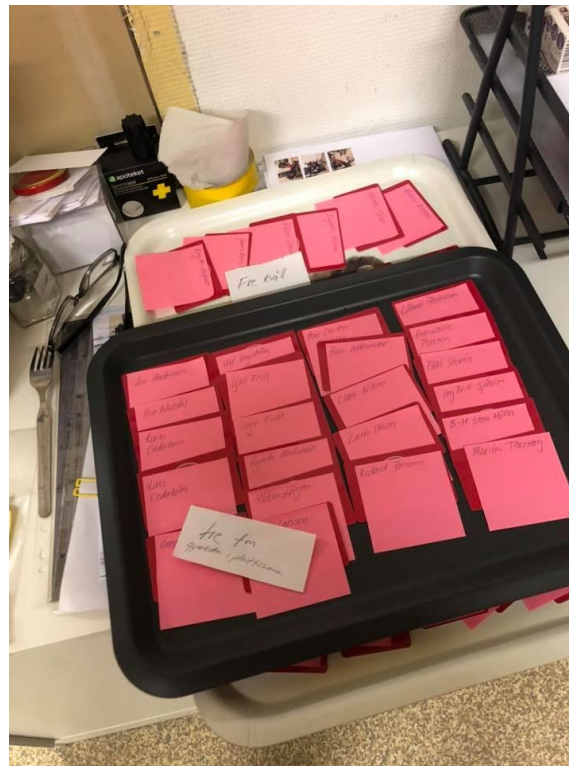


Festförberedelser!





Ängen fest utan bubbel!



De första nya korten i samband med gymöppningen är klara!

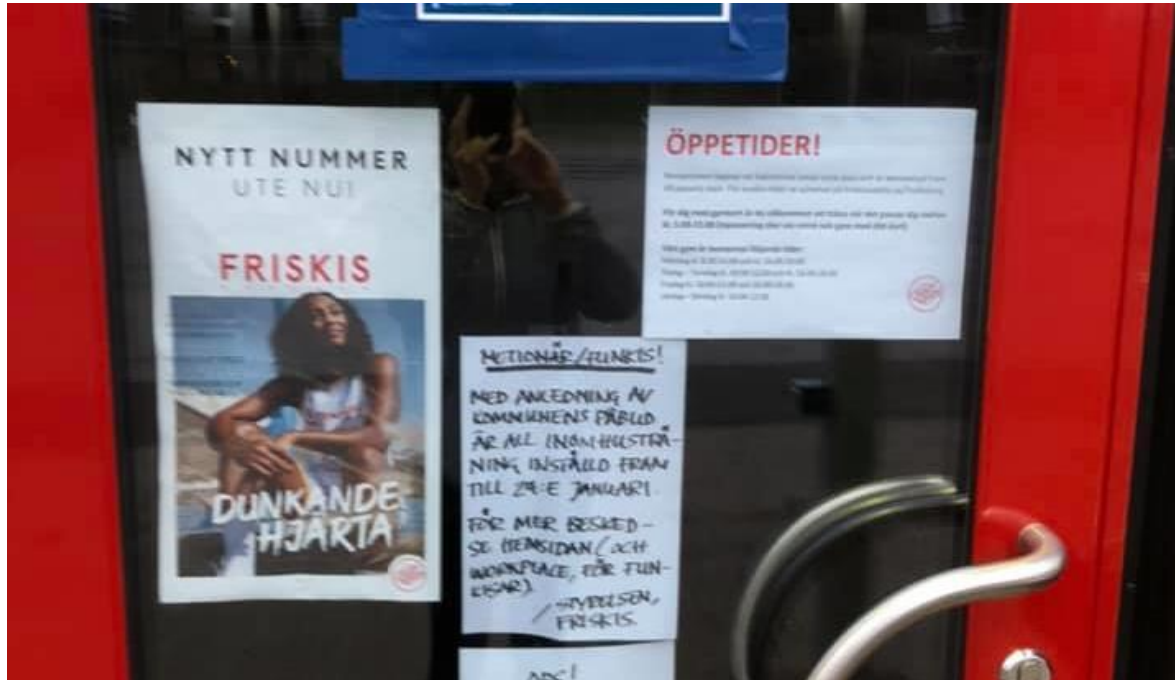
Vår förening blev ännu mer komplett med fyra nya utbildade ledare - Ellinor och Jenny med Yoga, Jessika och Amanda



Cirkelgym



Det blev en annorlunda jul...



Tack alla, som bidragit till Friskis Trelleborgs verksamhet 2020!!!

