



Välkommen!

Verksamhetsberättelse 2021

Lustfylld och lättillgänglig träning
av hög kvalitet för alla.

Tung start på 2021

**Vad
händer
nu?**



Utomhusträning blev lösningen



Vi flyttade ut en del av våra pass och ledare och värdar såg till att vi kunde leverera träning även då det regnade och snöade på tvären. Utefys blev ett stående pass på schemat.

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 & Sveltis, vars nya gym fick stängas temporärt bara två månader efter starten.

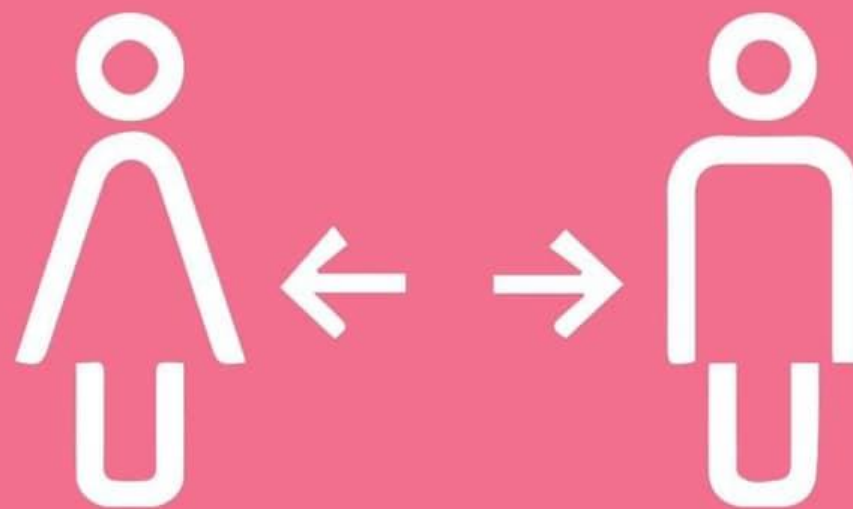


**Dammrättor
flyttade in i våra
lokaler och
julgranen stod
ensam kvar**

28 januari smyger vi igång i gymmet igen

”För gymmet gäller att max 8 personer får träna samtidigt. För att hålla koll på antalet har vi numrerat 8 desinfektionsflaskor som du ”checkar in” med innan du kan gå in i gymmet. Den använder du sedan och torkar av maskiner och redskap varje gång du har använt dem”.

Håll avstånd
och kom till
Friskis ombytt.



Ny app på G

Bakom kulisserna pågick samtidigt mycket administrativt arbete dels frysing av kort för motionärer som valde att pausa sin träning. Dels förberedelserna för ett helt nytt inpasserings- och bokningssystem.

#ingetontsominteförnägotgottmedsig





8 februari kunde vi igen erbjuda gruppträning inomhus

Det var dock i väldigt små grupper 7 motionärer + ledare och våra funkisar/värdar fick under en lång period avstå egen träning...

Det var en utmanande period för våra ledare och motionärer att hitta rörelseglädjen och dynamiken i små grupper då våra lokaler plötsligt tycktes onödigt stora och platser ekade tomma.



Vi var dock
glada att vara
igång igen men
saknade många
av er...



Restriktioner och begränsade platser blev vår vardag

Under vintern och våren levde vi vidare med pandemin och därmed med begränsat antal platser.

Både ledare och värdar avstod från att träna på de mest attraktiva tiderna till förmån för våra motionärer. TACK för er visade empati och hänsyn!

**Tack för ditt
tålamod!**

**Vi lägger till fler pass
på schemat!**



Mitten februari (från Facebook)

”Träningssuget är som alltid högt i början av året men med bara 7 platser per pass förstår vi också den frustration som det orsakar när det är svårt att få plats på passen. Med start denna veckan har vi lagt in ett 10-tal extra pass - håll koll och boka dig i appen!” #ilustocholust #rörelseglädje #friskistrelleborg

Under 2021 kunde vi ändå erbjuda en stor variation av pass

Cirkelgym

Coreflex

HIT

IW

Jympa

Löpning

Step explode

Tabata

Utefys

Yoga

Dans

Kombipass

Skivstång



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

- PRO
- TKK Trelleborgs konståkningsklubb
- Trelleborgs lasarets ungdomsenhet

Vi initierade och påbörjade även ett samarbete med Trygghetsvärdarna i Trelleborg.

Ljusare tider

Sommarkampanj - All Inclusive

Fritt fram att gymma & gruppträna så mycket du vill hela sommaren!

SOMMARENS HETASTE ERBJUDANDE

ALL INCLUSIVE

Köp ett 3-månaders All inclusive-kort och få fri tillgång till gymmet, all gruppträning inne & ute samt en personlig instruktörstimme

- ✓ 20 år och äldre: 700 kr
- ✓ Yngre än 20 år: 350 kr
- ✓ Pensionär/student: 550 kr

Medlemsavgift 200 kr tillkommer, under 20 år 100 kr
All inclusive-kortet kan tecknas juni-juli 2021 och gäller i 3 månader från inköpsdagen

Frickis & Svettis Trelleborg, Kårupsgatan 25, Trelleborg | 0410-178 80
frickisvettis.se/trelleborg | vandanvarig@trelleborg.frickisvettis.se

SOMMARENS HETASTE ERBJUDANDE

ALL INCLUSIVE

Gymma och gruppträna så mycket du vill hela sommaren!

Digitala kanaler (FB och Instagram, vår hemsida)
FB annonsering

Flyers på centralstationen





Pop-up pass



Ses vi på Dalabadet?

Du är välkommen att träna med oss **torsdag 1 juli kl. 18.00-19.15** på Dalabadet

Vi ses på gräsmattan vid grillplatserna och tränar tillsammans. Passet är en härlig mix av kondition och styrka med kroppen som redskap och avslutas med skön avkopplande yoga. Ta med dig en yogamatta eller handduk till passet.

Vill du stanna en stund efteråt och njuta av gott sällskap så ta även med dig picknickfilten och något gott att äta eller dricka. Kanske även badkläderna om du blir sugen på ett svalkande dopp i havet...

Träningen är **gratis och både för medlemmar och icke medlemmar**. Håll tummarna för fint väder så ses vi på Dalabadet den 1 juli.

Friskis&Sveltis Trelleborg

#Friskistrelleborg #Dalabadet #Trelleborgskommun #gemenskap #örelsegläde



Yoga vid Dalabadet

Du är välkommen att träna med oss **söndagen 4 juli kl. 9.30-10.30** på Dalabadet

Vi ses på gräsmattan nedanför padelbanorna och tar oss igenom ett energigivande yogapass tillsammans. Kärlek för kropp och knopp med både dynamiska såväl som lugnande och stretchande positioner. Ta med dig en yogamatta, filt eller handduk till passet.

Träningen är **gratis och både för medlemmar och icke medlemmar**. Varmt välkomna hälsar Jenny. Namaste!

Friskis&Sveltis Trelleborg

#Friskistrelleborg #Dalabadet #Trelleborgskommun #gemenskap #örelsegläde



Yoga för de bästa vi har – barnen!

Lördagen den **17 juli kl. 11.00** bjuder vi alla barn mellan 6 och 17 år på yoga i Östervångsparken

Med barnyoga vill vi ge barnen möjlighet att avslappnat och utan krav på prestation testa på yoga. Barnen ges möjlighet att möta sin kropp med fokus, närvaro, lekfullhet och inte minst på ett kärleksfullt sätt få känna hur fantastisk kroppen är och att du duger precis som du är.

Vi ses på stora gräsmattan, ingen förbokning behövs men kom gärna dit 10 minuter innan passet börjar. Har du egen yogamatta ta med den, vi har också med mattor som kan lånas.

Vill ditt barn inte träna själv så är du som värdnadshavare också varmt välkommen att delta.

Träningen är **gratis och både för medlemmar och icke medlemmar**. Varmt välkommen önskar Ellinor och Friskis&Sveltis Trelleborg

#Friskistrelleborg #Barnyoga #Trelleborgskommun #gemenskap #örelsegläde



Saknar du redan OS eller är redo för idrottsliga utmaningar?

Oavsett anledning så är DU välkommen att träna med oss **lördag den 14 augusti kl. 10.00-11.30** på Dalabadet

Vi ses på gräsmattan vid grillplatserna och tränar tillsammans. Passet är en härlig mix av kondition och styrka med inspiration från tävlingarna i Japan. Vi avrundar tillsammans med skön stretch och avkoppling. Ta gärna med dig en matta eller handduk till passet.

Träningen är **gratis och både för medlemmar och icke medlemmar**. Håll tummarna för fint väder så ses vi på Dalabadet den 14 aug.

Friskis&Sveltis Trelleborg

Ps. Skulle det regna eller vara kallt är du välkommen till vår lokal istället på Köörupsvägen 25.

#Friskistrelleborg #Dalabadet #Trelleborgskommun #gemenskap #örelsegläde

Jympa, löpning och utefys i Östervångsparken sommaren 2021



Utbildning och inspiration

- ✓ Ettan Gun och Vlada
- ✓ 10 tal ledare digital Multifysutbildning slutet 2021 och början 2022
- ✓ Digital Verksamhetskonferens Maria och Anne
- ✓ Augusti - Funkisdag (jympa, korvgrillning och infomöte)

Friskisboosten,
Kristianstad



Jympainspiration,
Malmö



Sandra, Coreflex
soft-licensierad



Carin,
Cirkelgymlicensierad





TERMINSTART

Denna vecka välkomnar vi DIG till en ny träningstermin hos oss!

- 40 ledarledda gruppträningspass
- Nytt och välutrustat gym
- Grymma och utbildade ledare
- Rolig och utmanande träning, rörelseglädje för ALLA

PRISER* FÖR DIG ÖVER 20 ÅR

12-mån Allträning (grupp- och gymträning) 2 700 kr

12-mån Grupp- eller Gymkort 2 100 kr

6-mån Allträning (grupp- och gymträning) 1 500 kr

6-mån Grupp- eller Gymkort 1 200 kr

Medlemsavgift 200 kr/år tillkommer

Halva priset för dig under 20 år

PS. Köper du gym- eller allträningskort ingår det ALLTID en inspirerande introduktionstimme med en av våra individuella tränare.

Vi ses på Klörupsvägen 25!



Hälsa på i vårt gym eller träna på vårt pop up-pass lördag 28 augusti kl 9.30

**POP UP-PASS
PÅ LÖRDAG**

Du är varmt välkommen att träna med oss och testa två pass från vårt stora utbud. Skivstång + Jympa (90 min).

Ingen föranmälan behövs men antalet platser är begränsat, vi kör enligt först till kvarn principen...

Vi har också bemannat i gymmet kl 9.30-11.30. Välkommen att titta in, provträna och prata med någon av våra tränare.



* Priserna gäller för dig över 20 år. För villkor och fullständiga priser för ungdom/pensionärer och andra träningskort se friskissvettis.se/trelleborg

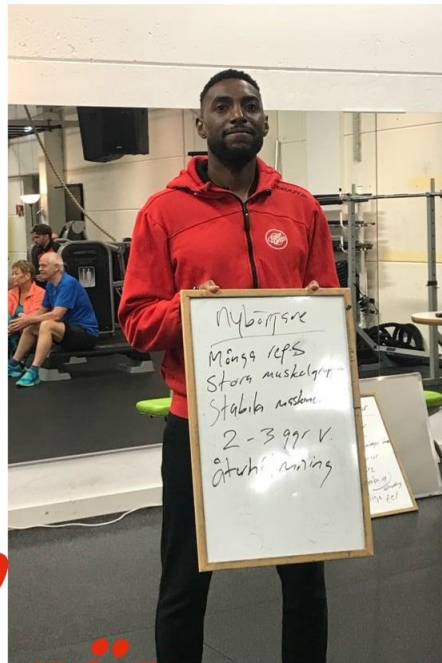
24 oktober
2021



Grattis gymmet på 1-års dagen



friskis



Gymmet har fått oss att bli fler härliga medlemmar

725 medlemmar – 2020

818 medlemmar – 2021

- Hur många blir vi i år?

1-ÅRS
JUBILEUM FÖR
GYMNET



Tack för ditt
tålamod!

Utmaningarna 2021 var bland annat...

Problem
med BRP-
appen



Corona-
restriktio-
ner



Sjuka
ledare och
ledare i
karantän



Hög
Corona-
smitta

Stress

Styrelsen 2021

Ordförande Karina Puusaari

Vice ordförande Linda von Platen

Sekreterare Anne-Sophie Samnegård

Kassör Maria Söderberg

Ledamöter Jessica Bengtsson, Jerrie Kristiansson
och Kristoffer Strand

Suppleant Matz Olofsson



2021 innebar Coronapandemin och alla restriktioner och riktlinjer att vi utöver 12 ordinarie styrelsemöten hade en hel del extrainsatta möten - mer eller mindre akuta möten för att vidta nya åtgärder i våra lokaler och för vårt träningsutbud...

Tack alla ni som hållit oss i rörelse 2021

Amanda

Andrea

Anna

Anne

Anne-Sophie

Bengt

Charlotta

Christer F (gästledare)

Christer T

Carin

Ellinor

Gun

Gunilla

Helene

Karin

Kristoffer

Inga-lill

Jenny

Jessika

Linda

Malin

Maria

Mats

Marlene

Peter (gästledare)

Sandra

Susann

Thomas A

Tuija (gästledare)

Vlada



I juni kunde vi stolt presentera senaste

tillskottet till vårt grymma ledargäng

– Charlotta. Hon var/är en flitig motionär sedan flera år tillbaka. Innan hon flyttade till Trelleborg ledde hon bland annat jympa på Friskis i Södertälje och Örebro.

Tack alla ni värddar och funkisar som har tagit hand om vår förening på olika sätt 2021

Annika

Carina

Danka

Ewa

Helen

Helena

Jan-Urban

Jessica

Karina

Katarina

Mari

Matz

Mona

Thomas P

P-G

Pia

Susanne

Vendela





**Stort tack till ledare från systerföreningar som också
har hjälpt till och lett pass hos oss 2021**

Ingen nämnd ingen glömd!



Vi har många ideellt arbetande funkisar i vår förening

Styrelse

**Lokaler/
renovering**

Seniorer

**Event-
gruppen**

Schema

**Kommuni-
kation/
Marknad**

**BRP,
hemsida,
VAKA**

**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...



Men vi hade en riktig mysig, rolig och träningsfylld jul...

- ✓ Julkalender med erbjudande, julaktiviteter och korterbjudande och tävlingar.
- ✓ Marknadsföring och träningskortserbjudande dec-jan
- ✓ Friskis-tomtarna spred glädje till små och stora på jul-skytningen
- ✓ Massa härlig träning över jul-nyårshelgerna





Våren 2021 Friskis Trelleborg tar sig an Jerusalema challenge

