Verksamhetsberättelse 2025 Gruppträning/ gym

Gruppträning
Under 2025 har vi erbjudit 4 pass per vecka, två cykelpass samt två gruppträningspass som varierat allt från cirkelträning till boxning inspirerat. Vi valde att ändra namnet på gruppträningspassen till tisdags- samt torsdagsträning i stället för cirkel/ tabata/ boxning., vilket gjorde att fler bokade in sig på passen.

Inköp av förnyad utrustning har skett då de har blivit utslitna.

Under juni och augusti har vi haft ledarledda sommarträningar vid Stenmyrparken som varit populära.

Tidsbokning sker via Supersaas vilket fungerar bra

Ledare under 2025 Helén Englund, Hans Englund, Jessica Häggkvist, Viktoria Wahlström

Gym
Under vårterminen försökte vi ha tidsbokning för medlemmarna vilket inte fungerade så bra så nu får man komma och gå som man vill.
Ett problem med gymmet är fortsatt att det är olåst och enkelt för vem som helst att komma
in till och träna, utan att vara medlem eller har årskort. Önskemål om att ha tagg till gymmets dörrar finns.
En del inköp av träningsmaskiner har gjorts, bla ett nytt löpband under våren 2026. Fortsatt finns önskemål om att köpa in nya modernare maskiner till gymmet för att locka fler
medlemmar.

Gymansvarig under 2025 Filip Wahlström, Gustav Nyberg

Verksamhetsplan 2026 Gruppträning/ Gym

Vision och målsättning

- Vi vill locka så många ungdomar och vuxna som möjligt till glädjefylld och hållbar träning.
- Vi vill fortsatt erbjuda gruppträning för våra medlemmar.
- Rekrytera fler ledare som kan erbjuda andra typer av pass än de som finns i dag för att få fler deltagare.

- Till hösten 2026 är visionen att erbjuda gruppträning i gymmet för både seniorer och ungdomar, med fokus på att lära ut rätt teknik för att förebygga skador samt hur man tränar effektivt för att nå sina mål.
- Förnya gymmets utrustning allt eftersom för att modernisera gymmet

Investeringar

Gruppträning/ cykel

- Frostade glas till gruppträningsrummet samt cyklerummet för mindre insyn.
- Ett skåp till, för lösa vikter så inte ledarna för kampsporten behöver plocka ut vikter ur rummet varje gång de ska träna.
- Nya lådor till förvaring av boxningshandskar
- Mindre stereo med blåtand för att ge utrymme på golvet.
- Nya hållare till cykel datorerna
- Hylla och förvaringslådor till cykelrummet

Gym:

- Ryggmaskin
- Gymgolv
- Ev ny benpress
- Stereo
- Kettlebells
- Handtag/Grepp till cabel
- Fotmanschetter till cabel
- 5 och 10 kg viktplattor (2 av varje)

Avslutningsvis

Jag vill rikta ett stort tack till alla ledare som lägger ner tid och engagemang för att sektionen ska fungera och ge våra medlemmar en inspirerande och glädjefylld träning. Ett varmt tack också till alla medlemmar som deltar på våra gruppträningspass och tränar i gymmet, utan er hade vi inte haft någon förening

Jessica Häggkvist
Sektionsledare Gruppträning/ gym