

# Kondition & Styrka

## Verksamhetsberättelse 2023

---



**Sektionen** har under 2023 bestått av:

- Åsa Byström, ordförande
- Ann-Sofi Börnå, kassör
- Malin Johansson

### **Kondition & Styrka**

Vi startade vårterminen 2023 andra veckan i januari. Det med gympa på måndagar, cirkelfys på torsdagar och gympa på söndagar. Nytt för denna termin var Somamove som drog i gång i mitten av februari. Ledare för Somamove var Katja Ingeman. Under våren dansade Johanna vissa fredagar in helgen med ett danspass.

Sommarens aktiviteter startades upp veckan efter midsommar och bedrevs på Högbys IP i vanlig ordning. Vi erbjöd två pass i veckan och hade bra uppslutning även här! Cirkelfysen körde vi på Högbys IP till 31 augusti. Gympan flyttade vi till multiarenan v 33 och körde där fram till v 38.

Något som varit mycket besvärligt för vår verksamhet under hösten är att vi inte har kunnat använda lilla hallen. Detta har inneburit att vi under hösten flyttat in cirkelfys och söndagsgympan till Åkerbohallen. Träningstiderna har blivit senarelagda vilket våra träningsmedlemmar inte uppskattat. Våra pop-up pass har uteblivit eftersom det inte funnits några tider i Åkerbohallen som fungerat. Den flexibilitet som vi har haft förutom om åren tappade vi. Vi hoppas kommunen kommer fram till ett beslut angående hallarna i Löttorp snart! Högbys IF har många olika verksamheter både för barn, ungdomar och vuxna och alla behöver halltider.

Under december månad gjorde vi återigen en digital träningskalender som kunde följas på Facebook och Instagram.

Ledare under året har varit Malin Johansson, Johanna Persson, Solveig Löfsved, Katja Ingeman och Åsa Byström.

### **Seniorgympa**

Under våren har seniorer träffats en gång i veckan för promenad/stavgång. Under promenadpasset har man även kört styrka/rörlighetsövningar. Detta har varit ett uppskattat arrangemang som letts med den äran av Solveig Löfsved. Solveig flyttade från norra Öland under våren. Seniorerna fortsatte att träffas även utan Solveig under hösten.

### **Barngymnastik**

Barngymnastiken hade under våren en grupp med barn födda 2017/2018. Inför hösten utökades verksamheten med ytterligare en grupp då för barn födda 2019/2020. Barngymnastiken har haft totalt ca 30 deltagare under året! Härligt! Även här saknar man dock lilla hallen med redskap mm. Ledare för grupperna har varit Sarah Johansson Linda Fredin och Helene Persson.

### **Avgifter**

För vuxengympan har terminsavgiften varit 350 kr. Barngympans terminsavgift har varit 100 kr.

### **Arrangemang**

Kondition & Styrka stod för uppvärmning på Påskracet, Hornsjön Runt och Pumparacet.

### **Tack**

Tack till alla våra duktiga **ledare** inom Kondition & Styrka. **Ni är guld värda!**

Tack vår kassör **Ann-Sofi Börnå** som varje termin arbetar med terminsavgifterna från våra deltagare.

Tack **Lasse Karls** som alltid hjälper oss med allt!

Och till sist ... **Tack alla glada motionärer som kommer på våra pass!**

Vi hälsar nya och gamla ”motionärer” välkomna till oss under 2024

2024-03-03

*Åsa Byström ordförande i Kondition & Styrka Högby IF*